



「かまりやーの」講演会

「いつもの活動で健康づくり 自分も地域も健康になろう！」

研究結果から
みえてきた事

講師：東京都健康長寿医療センター 社会参加と地域保健研究チーム 野中 久美子 先生

時間：令和元年 11月21日(木) 13:30~15:30

場所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール

申込み：受付中 連絡先：釜利谷地域ケアプラザ (☎ 788-2901)

エビデンス(根拠)に
基づいた分かりやすい講演

「かまりやーの」とは

平成29年度「みまーも」からの取り組みで、「これからも住み慣れた地域で安心して暮らして
いくために何があったらいいか？」を考えた会の名称を地域の皆様と多職種で選んだ呼称です。

~腰痛・膝痛予防を中心とした健康体操です~

月曜日には体操を!

11月11日(月)10:15~11:45

どなたでも 20名 1回300円 受付中

*次回予定: 12/9

盆踊りとふるさと民謡

11月13日(水)10:00~11:15

どなたでも 16名 1回200円 受付中

*次回予定: 12/11

一緒に歌を歌いましょう!

11月15日(金)13:30~15:00

どなたでも 30名 1回400円 受付中

*次回予定: 12/20

秋葉隆行先生のゴスペル教室

11月16日(土)10:30~12:30 歌詞は英語です

どなたでも 30名 受付中

1回1000円(障がいのある方150円)

*次回予定: 12/21

はいねずみのお針箱&和ティーサロン

11月27日(水)12:30~15:00

手芸またはおしゃべりを楽しむ

スペースがあります。1回100円

*次回予定: 1/29

汁物、
コーヒーつき
お申込み不要

介護者のつどい 11月20日(水)

(奇数月の第3水曜日)10:00~11:30

介護している方、ご家族、経験者を対象に開催中



テレビ、ラジオに
多数出演中!!



認知症予防講演会 口腔ケア編 ~ 健口づくりは健康づくり ~ 歯と認知機能の関係とは??

令和2年1月28日(火)10:00~11:30 (受付9:45~)

講師: カナリヤ歯科クリニック 院長・歯学博士 川原 綾夏氏 12/3~受付

*** お気軽にお問合せください ***

横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流 電話 788-2901 釜利谷南2-8-1

釜利谷地域ケアプラザ



「よこはまシニアボランティアポイント」登録研修会

※介護保険法に規定する介護予防事業として平成21年10月から実施。

① 12月18日(水)13:30~15:30 → 11/5~受付 会場: 横浜市釜利谷地域ケアプラザ

② 3月9日(月)10:00~12:00 → 1/20~受付

介護施設等でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、寄付または換金することができます。

※登録研修会を受講するには、事前のお申込みが必要です(先着20名)

受講可能な方の条件: 65歳以上、横浜市の介護保険被保険者証を保有している方

持ち物: ①横浜市の介護保険被保険者証 ②筆記用具 ③A4サイズの資料を持ち帰る袋

※遅刻や途中退席などで、30分以上受講できない場合は、登録できませんのでご注意ください。



認知症の方とご家族が安心して過ごせる場所(認知症カフェ)です。



開催日時: 毎月第4木曜日(変更の場合あり)13:30~15:30のお好きな時間にどうぞ

会場: カフェ・ドゥ・リアン (金沢区釜利谷東2-9-2)

参加費: 無料 (飲み物お菓子セットを頼む方は別途300円となります)

お問合せ: 横浜市釜利谷地域ケアプラザ TEL 788-2901





パパとママのための防災講座「わが子を災害から守るために」

★講師：千葉 ひろみ 氏 家庭防災員・災害ボランティア

★日時：11月25日(月) 10:00~11:30

★会場：釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール

※駐車場はありません

★対象：地域の方どなたでも ★参加費：無料

★申込み・問合せ /釜利谷地域ケアプラザ TEL 788-2901、西金沢地域ケアプラザ TEL 788-2228

主催：釜利谷地区社会福祉協議会（釜利谷子育て連絡会） 共催：西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ

- いざという時、子どもを抱えてどう逃げる？
 - 避難所でオムツがなくなったらどうしよう？
 - 災害時子どもの栄養はどうする？ など
- 有事に備える知識を一緒に聞いてみましょう！(*^_^*)

英会話・英語の歌・英語遊び等 楽しい時間を一緒に過ごしましょう！

かまりや英語クラブ

11月2日(土)13:30~14:30 → 受付中

対象：知的障がい等ある方 10名

参加費：1回300円 *次回予定：12/7



親子たいそう遊び ぴよんたクラブ

11月5日(火)、19日(火)→受付中

12月3日(火)、19日(木)→11/1~受付

1月21日(火)→12/1~受付

時間：10:15~11:15 1回300円

対象：おおむね1歳半~6歳児と保護者 16組



きぐちゃんのからだ遊び・こころ遊び 麦わら帽子クラブ

11月15日(金)→受付中

*12月はお休みです。

1月17日(金)→12/1~受付

時間：10:30~11:30 1回300円

対象：おおむね1~4歳児と保護者 16組



ママと赤ちゃんのたいそう&ストレッチ

11月26日(火)10:15~11:15 →受付中

対象：0歳児と母親 16組 1回400円



フラレール広場 12月23日(月)→11/1~受付

時間：10:00~11:30 (11:15~お片付け)

どなたでも 35名 無料 *次回予定：2/7

募集中!

フラレール広場のボランティア

ただいま男性ボランティアにご活躍いただいています。お気軽にお問合せください。担当：菅谷



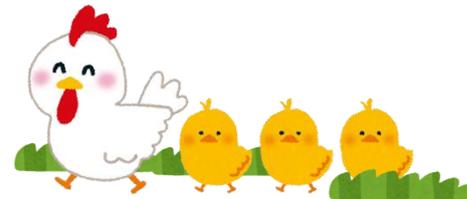
おはなし会 12月16日(月)11:30~12:00

☆絵本☆わらべうた☆手遊び など

無料。直接会場へ。内容は子ども向けですが妊婦さんや興味のある大人もどうぞ。

*次回予定：2/17

保護者と参加する講座の参加費はひと家族分です。対象年齢ではない兄弟姉妹の参加もできます。



かまりやボランティアポイント「ひこうき」



- この活動は、ボランティア活動を通して身近な社会のしくみの体験とライフスキル支援を目的としています。
- 釜利谷地域ケアプラザ内でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、商品等と交換ができる制度です。
- 障がいのある中学1年生から23歳までの方が対象です。詳細はお問合せください。担当：菅谷

*** 障がいのある方は対象に関係なくご参加いただけます。お気軽にお問合せください ***

お問合せ：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流 電話 788-2901

釜利谷南2-8-1 (白山道バス停近く)

釜利谷地域ケアプラザ



発達に心配のある子どもをもつママのためのおしゃべり会「カモミール」

月に一度、発達に心配のある子どものいるママ達が集まって「おしゃべり会」を開催しています。困ったこと、心配なこと、進路のことなどについて、一緒におしゃべりしませんか？

「ゆるいつながり」をモットーに活動しています。会費・役員はありません。

対象：主に釜利谷地区に在住で、普通級籍で支援の必要なお子さんのママ、支援学級・支援学校に在籍のお子さんのママ（これから入学を控えている方もどうぞ）

活動日：11月8日(金)/12月13日(金)/1月10日(金)/2月14日(金)

連絡先：chamomile.kamariya@gmail.com 担当：久保まで。

