



エンディングノートの使い方 & 健康チェック

日時：令和2年3月19日(木) 14:00~15:30 (受付 13:30~)
 会場：釜利谷地区センター 1階 中小会議室 (手子神社そば) ※駐車場はありません
 定員：45名 (定員を超えた場合は抽選)
 申込み：令和2年2月10日~3月15日 横浜市釜利谷地域ケアプラザ Tel 788-2901
 主催：横浜市釜利谷地区センター・横浜市釜利谷地域ケアプラザ
 ※映画の上映はありません。※ロコモ・筋肉量・末梢血管等の測定もできます。
 ※横浜市金沢区版エンディングノート「korekara これから」を
 参加者お一人に1冊さしあげます。



医療講演会「白内障手術の話」 3月12日(木)15:00~16:30 どなたでも 30名

講師：医療法人社団景翠会 金沢病院 眼科医師 西澤 きよみ 氏 無料 1/30~受付



秋葉隆行先生の **ゴスペル教室**

2月8日(土)10:30~12:30 → 受付中

※開催日にご注意ください(第2土曜日です)

♪歌詞は英語です どなたでも 30名

1回 1000円 (障がいのある方 150円)

Gospel Class

Date and Time Feb. 8 (Sat.) 10:30a.m.-12:30p.m.

Fee: ¥ 1000. All in English. Why don't you enjoy singing gospel songs and popular songs?

*次回予定：3/21



~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!

2月10日(月)10:15~11:45 → 受付中

どなたでも 20名 1回 300円

*次回予定：3/30

盆踊りとふるさと民踊

2月12日(水)10:00~11:15 → 受付中

どなたでも 16名 1回 200円

*次回予定：3/11

一緒に歌を歌いましょう!

2月21日(金)13:30~15:00 → 受付中

どなたでも 30名 1回 400円

*次回予定：3/13

はいねずみのお針箱&和ティーサロン

3月25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

汁物、
コーヒーつき
お申込み不要

** 詳細は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



介護者のつどい 3月18日(水)10:00~11:30

介護している方、経験者対象



「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。

3月9日(月)10:00~12:00 → 1/20~受付

会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

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。



かまりや
サロン

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：毎月第4木曜日(変更の場合あり) 13:30~15:30 (お好きな時間にお越し下さい)

会場：カフェ・ドウ・リアン (金沢区釜利谷東2-9-2) 参加費：無料(飲み物は別)





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



2月1日(土)13:30~14:30 → 受付中
対象: 知的障がい等ある方 10名
1回300円 *次回予定: 3/7

おはなし会 2月17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: 6/15



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。

親子たいそう遊び ぴよんたクラブ

2月18日(火) → 受付中
3月3日(火)、26日(木) → 2/1~受付
4月21日(火) → 3/1~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

2月21日(金) → 受付中
*3月はお休みです。
4月17日(金) → 3/1~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



フラレール広場 (11:15~お片付け)

2月7日(金)10:00~11:30 → 受付中
どなたでも 35名 無料



保護者と参加する講座の参加費はひと家族分です。対象年齢外の兄弟姉妹でも一緒に参加できます。



ママと赤ちゃんの たいそう&ストレッチ

3月24日(火)10:15~11:15 → 2/1~受付
対象: 0歳児と母親 16組 1回400円



**** 詳細は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



子育てサポートシステム 入会説明会 3月14日(土) 13:30~14:30

申込み・問合せ/主催: 金沢区地域子育て支援拠点「とことこ」横浜子育てサポートシステム金沢区支部事務局 Tel 352-7110
共催: 横浜市釜利谷地域ケアプラザ 会場: 横浜市釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール 定員: 15名

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: 2月14日(金) / 3月13日(金) / 4月10日(金)

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

