



ご参加にあたってのお願い

横浜市釜利谷地域ケアプラザでは、皆様に安心してご参加いただけるよう、新型コロナウイルス感染防止対策を強化し各種事業を開催してまいります。

ご参加にあたってのお願い

① すべての事業の参加にお申し込みが必要です。

受付状況につきましては、当日でもお気軽にお問合せください。

② 入館時の検温および手指の消毒と、施設内のマスク着用をお願いいたします。

※状況により主催事業を中止させていただくことがあります。

大変ご不便をお掛けいたしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



～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!

8月10日(月)10:15～11:30 → 受付中

どなたでも 14名 1回 300円 *次回予定: 9/14

一緒に歌を歌いましょう!

8月21日(金)13:30～14:45 → 受付中

どなたでも 14名 1回 400円 *次回予定: 9/18

秋葉隆行先生のゴスペル教室

8月15日(土)10:30～11:45 → 受付中

♪歌詞は英語です どなたでも 14名

1回 1000円 (障がいのある方 150円)

*次回予定: 9/19

Gospel Class

Date and Time Aug. 15 (Sat.) 10:30a.m.-11:45a.m.

Fee: ¥ 1000. All in English. Why don't you enjoy

singing gospel songs and popular songs?

盆踊りと民踊で健康維持・認知症予防

盆踊りとふるさと民踊

9月9日(水)10:00～11:15 8/12～受付

どなたでも 14名 1回 200円

*次回予定: 10/14

はいねずみのお針箱

9月30日(水)12:30～14:30

どなたでも 18名 無料 7/29～受付

手芸またはおしゃべりを楽しむスペースがあります。 *次回予定: 11/25

当面の間、飲食の提供はありません



長谷川みどり先生のピラティス教室 ※開催日ごとにお申し込みが必要です。

8月 8・22日(土)14:30～15:30 → 受付中

対象: 16歳以上 15名

9月 12・26日(土)14:30～15:30 → 8/1～受付

参加費: 1回 700円

10月 24・31日(土)14:30～15:30 → 9/1～受付

※更衣室はありません

エンディングノート
の使い方&
医療・ケアについての
「もしも手帳」

当日一人各一冊
配布いたします。

- ① 8月25日(火)
- ② 8月26日(水)
- ③ 8月27日(木)
- ④ 8月29日(土)

【時間】

各回 10:00-11:00

【定員】

各回 15名

【参加費】

無料



主催:

横浜市釜利谷地域ケアプラザ

協力:

金沢区在宅医療相談室

かまみや太極拳

対象: どなたでも 参加費: 1回 500円

8月 7日(金) 8:30～ 釜利谷南公園

8月 14日(金) 9:15～ 釜利谷地域ケアプラザ

8月 21日(金) 8:30～ 釜利谷南公園

8月 28日(金) 9:15～ 釜利谷地域ケアプラザ

※詳細につきましては
お問合せください。



行政書士による無料個別相談会 10月12日(月) 13:30～14:30

対象: どなたでも 相談一人 30分程度 参加費: 無料 予約制

介護者のつどい 9月16日(水)10:00～11:00 内容: フリートーク

対象: 介護している方または介護経験者等 参加費: 無料

かまみやサロン

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。

対象: 認知症の方とご家族 開催日: 8月27日(木) 13:30～14:30

場所: 横浜市釜利谷地域ケアプラザ ボランティアルーム 参加費: 無料



※ 詳細はお気軽にお問合せください ※

*障がいのある方は対象に関係なくご参加いただけます。

釜利谷地域ケアプラザ



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)



ご参加にあたってのお願い

横浜市釜利谷地域ケアプラザでは、皆様に安心してご参加いただけるよう、新型コロナウイルス感染防止対策を強化し各種事業を開催してまいります。

ご参加にあたってのお願い

- ① すべての事業の参加にお申込みが必要です。
受付状況につきましては、当日でもお気軽にお問合せください。
- ② 入館時の検温および手指の消毒と、施設内のマスク着用をお願いいたします。

※状況により主催事業を中止させていただくことがあります。

大変ご不便をお掛けいたしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



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

8月1日(土)13:30~14:30 → 受付中
 9月5日(土)13:30~14:30 → 8/1~受付
 対象：知的障がい等ある方 16名
 1回300円



きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び 麦わら帽子クラブ

8月21日(金) → 受付中
 9月18日(金) → 8/1~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 6組



おはなし会 8月17日(月)11:30~12:00

☆絵本☆わらべうた☆手遊び など
 内容は子ども向けですが、妊婦さんや
 興味のある大人の方もどうぞ。無料
 定員：6組 *次回予定：10/19



ママと赤ちゃんの たいそう&ストレッチ

※8月はお休みです。
 9月3日(木)10:15~11:15 → 8/1~受付
 対象：0歳児と母親 6組 1回300円



フラール広場 (11:15~お片付け)

8月31日(月)10:00~11:30 → 受付中
 10月1日(木)10:00~11:30 → 9/1~受付
 どなたでも 定員：15名 無料



親子たいそう遊び ぴよんたクラブ

※8月はお休みです。
 9月15日(火) → 8/1~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 6組



保護者と参加する講座の
参加費はひと家族分です

定員を変更いたしました。
参加にはお申込みが必要です



**** 詳細はお気軽にお問合せください ****
 *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



子育てサポートシステム 入会説明会 9月4日(金) 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

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
活動日：8月4日(火) / 9月11日(金)

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

お知らせ



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため時間変更や中止となる場合があります。開催につきましては上記連絡先までお問合せください。

