



横浜市釜利谷地域ケアプラザのお知らせ



きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び **麦わら帽子クラブ** 4月28日(金)10:30~11:30

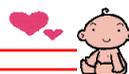
対象：おおむね 1~3 歳児と保護者 16 組 ※ご家族の参加歓迎。
参加費：400 円 申込み：3/24~ *次回予定：5/12

親子たいそう遊び **もんきっきクラブ** (全5回) 4月20・27日、5月11・18・25日(火)10:15~11:15

対象：おおむね 1~2 歳児と保護者 16 組
参加費・申込み：一括 1600 円 (5 回分) は 3/2~、※単発でのご参加は 1 回 400 円 申込み：3/9~

ママと赤ちゃんの **たいそう&ストレッチ** (全5回) 5月23・30日、6月6・13・20日(火)10:15~11:15

対象：0 歳児と母親 16 組 参加費：1600 円 (5 回分) 申込み：4/5~



1歳児向け 親子たいそう遊び (全5回) 2月28日、3月7・14・21・28日(火)10:15~11:15

対象：おおむね 1 歳児と保護者 16 組 参加費：1 回 400 円 申込み：受付中



親子3B体操教室 2月24日、3月3・10・17・24日(金) 10:30~11:30

対象：おおむね 2~3 歳児と保護者 16 組 参加費：1 回 400 円 申込み：受付中

月曜日には**体操**を!

3月13日(月)10:15~11:45

対象：どなたでも 20 名 参加費：300 円

申込み：受付中 毎月第2月曜日開催

~腰痛・膝痛予防を中心とした健康体操です~



一緒に**歌**を歌いましょう!

3月17日(金)13:30~15:00

対象：どなたでも 30 名

参加費：400 円 申込み：受付中

毎月第3金曜日開催 *次回予定：4/21



手芸&ティーサロン はいねずみのお針箱 3月29日(水)12:30~15:00

編み物・刺繍・小物作り...等、趣味を持ち寄って楽しいひとときを一緒にすごしませんか? お気軽にご参加ください。男性も歓迎です!

参加費無料。ご都合の良い時間においでください。 *次回予定 5/31



コーヒー、スープのサービスつき。
おしゃべりだけでも歓迎!
お申込み不要です。

英語を楽しもう! ~東京オリンピック2020~(全8回) 対象：16歳以上 15名

★初心者向け⇒4月19・26日、5月10・17・24・31日、6月7・14日 水曜日の夜 19:00~20:20

申込み：3/3~3/17 参加費：5600 円 (8 回分) ※申込み多数の場合は抽選になります。

※定員に満たない場合は 3/21 ~単発の受付をいたします (参加費 800 円/回)。

ヨガ教室

★申込者多数の場合は抽選になりますが、抽選日以降でもお申込みできます。お気軽にお問合せください。

*アメリカ人講師です。日本語でも対応できます。

4月8日(土)→抽選受付：2/28~3/2 抽選日：3/3

4月22日(土)→抽選受付：3/16~18 抽選日：3/19

時間：10:00~11:30

対象：16 歳以上 24 名

参加費：400 円 (障がいのある方 200 円)



Yoga Class Date and Time: Apr. 8 (Sat.)

10:00a.m.-11:30a.m. Fee:¥400 The teacher is American.

She can speak Japanese and English. If you speak English

and want to take part in our class, please send e-mail here,

kouryu@suminasu.or.jp ※メールでのお問合せ・お申込みは外国籍の方のみ

秋葉隆行先生の **ゴスペル教室**

3月18日(土)10:30~12:30

対象：どなたでも 30 名

参加費：1000 円

(障がいのある方 150 円)

♪歌詞は英語です。 受付中

Gospel Class

Date and Time Mar. 18 (Sat.)

10:30a.m.-12:30p.m. Fee:¥1000

All in English. Why don't you enjoy

singing gospel songs and popular

songs?



外面もご覧ください。

*障がいのある方は対象に関係なくご参加いただけます。未就学児対象事業への兄弟姉妹のご参加もお気軽にお問合わせください。

お問合せ：横浜市釜利谷地域ケアプラザ地域活動・交流まで 電話 788-2901 金沢区釜利谷南2-8-1(白山道バス停近く)