



## 音楽で脳トレ「らくらくリズム体操」

対象：成人 15名

7月1日(木)10:15~11:15

1回 300円

申込：5/20~

イスに座ったまま  
できる体操です。

ピアノの生演奏でからだを動かし からだ と ころろ をリフレッシュしませんか。

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!

### かまいや英語クラブ

受付中



5月1日(土)13:30~14:30

\*次回予定：6/19

対象：知的障がい等ある方 16名 1回 300円



~座ったままでできる健康体操です~

### 月曜日には体操を!



5月10日(月)10:15~11:30 → 受付中

どなたでも 15名 1回 300円 \*次回予定：

### リズム体操遊び Moo-Mooクラブ



5月11日(火)10:15~11:15 → 受付中

6月8日(火) → 5/1~受付

7月13日(火) → 6/1~受付 1回 300円

対象：おおむね 1歳半~6歳児と保護者 12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



5月21日(金)10:30~11:30 → 受付中

6月18日(金) → 5/1~受付

7月16日(金) → 6/1~受付 1回 300円

対象：おおむね 1~4歳児と保護者 10組

### おはなし会 6月21日(月)11:30~12:00

☆絵本☆わらべうた☆手遊び など

8組 無料 受付中 \*次回予定：8/16

### フラール広場

(11:15~お片付け)

6月30日(水)10:00~11:30 → 受付中

どなたでも 8組 無料 \*次回予定：8/30

入館されるすべての方に1階受付で検温(非接触式)を実施しております。ご協力をお願いいたします。

### 一緒に歌を歌いましょう!

5月21日(金)13:30~14:45 → 受付中

どなたでも 15名 1回 400円 \*次回予定：

### はいねずみのお針箱

5月26日(水)12:30~14:30 受付中

どなたでも 18名 無料 \*次回予定：7/28

手芸またはおしゃべりを楽しむスペースがありま

### 介護者のつどい 5月19日(水)10:00~11:00

対象：介護している方や介護経験者等

無料 受付中 \*次回予定：7/21

### かまいやサロン

認知症についての話、情報交換など

5月27日(木)13:30~14:30

対象：認知症の方とご家族 無料 受付中

場所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ \*次回予定 6/24

\*\*\* 参加にはお申込が必要です。当日でもお気軽に お問合せください。\*\*\*

保護者と参加する講座の参加費はひと家族分です。障がいのある方は対象に関係なくご参加いただけます。

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



### 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：5月21日(金) / 6月18日(金) ※感染拡大防止のため日時変更や中止となる場合があります。

連絡先：chamomile.kamariya@gmail.com 担当：久保まで E-mailでお問合せください。



### 地域の方のコーナー

#### 「釜利谷ピラティス」サークル

~日頃のこりやくせを改善して

一緒にレッスン後の心地よさを体感しませんか?~

誰にでも出来るからだにやさしい動きです。

先生は長谷川みどり先生です。



日時：月 2回(土曜日)14:30~15:30

場所：釜利谷地域ケアプラザほか

料金：初回体験 ¥1,000

連絡先：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 菅谷 ☎788-2901



「ベランダガーデニングの話し」をしませんか？



7月14日(水)13:30~15:00

対象：成人 6名

無料

申込み：6/2~

ベランダでガーデニングを楽しまれている方、これから楽しみたいと思われている方、限られたスペースでのガーデニングの話で盛り上がりませんか。 ※おしゃべりを楽しむので講師等はおりません。

♡♡♡ みんなで楽しい子育てを ♡♡♡

釜利谷 “親子 ほっとサロン”

子育てフリースペース



親子で“ほっ”とする時間をもちませんか？お気軽にお立ち寄りください。

釜利谷子育て連絡会では、乳幼児から未就園児を持つお母さん方で、これから“友達をつくりたい人”、ちょっと“ほっと”したい人などを対象に、定期的に『親子“ほっとサロン”』を開催しています。皆様のご参加をお待ちしています。

前期 開催予定日

開催時間：午前 10 時から 11 時 30 分

令和3年 4月19日(月)  
5月17日(月)  
6月21日(月)

7月19日(月)  
8月16日(月)

◆偶数月は、ほっとサロン終了後(11:30~)釜利谷地域ケアプラザによる“おはなし会”開催予定  
☆荒天時の問合せ：横浜市釜利谷地域ケアプラザ (Tel: 788-2901)

会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール (金沢区釜利谷南 2-8-1 )

持ち物：飲み物と使い慣れた「おもちゃ」など外出時に必要なものをご持参ください。

入館されるすべての方に1階受付で検温(非接触式)を実施しております。  
お立ち寄りください。

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：釜利谷地区連合町内会・釜利谷地区民生委員児童委員協議会及び保健活動推進委員会

後援：金沢区役所・金沢区社会福祉協議会・西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ

※この事業は「赤い羽根共同募金及び金沢ふれあい助成金」により実施しております。

初心者向け ライン講座 LINEを使ってみよう!(全2回)

※2回で1コースです。

講師：認定特定非営利活動法人こまちぶらす

1回目：5月18日(火)10:00~11:30

2回目：5月25日(火)10:00~11:30

① メッセージの送り方

① グループLINEの作り方・やり方

② LINEでの電話のかけ方(音声通話)

② 写真の送り方

テレビ電話のかけ方(ビデオ通話)

対象：どなたでも 10名

参加費：1回 100円(各回ごとにお支払いください)

持ち物：ご自身のスマートフォン \*参加当日までにLINEのアプリのインストールをお願いします。

申込み：3月開催の講座に申込みなかった方 → 4/28~受付

3月開催の講座に申込みされた方 → 5/6~受付

※申込時に機種(アイフォンかアンドロイド)やお知りになりたい事などを伺います。



LINE  
に挑戦