



### 認知症について学ぼう！

### ～認知症サポーター養成講座のお知らせ～

この講座では、認知症の基礎知識と、認知症の方との接し方などを講義とDVDや紙芝居を通して学びます。住み慣れた地域で誰もが生活を続けられるよう、認知症の正しい知識を身につけて、身近な人を支える「認知症サポーター」になりませんか？

日時：11月12日(土) 10:00～11:30 場所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 参加費：無料  
対象：どなたでも 定員：20名(定員になり次第締切) 申込：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

主催：釜利谷エリア認知症キャラバン・メイト交流会 ★参加者全員にオレンジリングをプレゼントします★



子どもも大人も誰でも参加できるよ！

### おしゃべり協議体 国内の

#### 「温泉の話をしませんか？」

12月12日(月)13:30～15:00

どなたでも 10名 無料 11/2～受付

※Zoomでの参加もお気軽にご相談ください。



### 初めてのヨガ(全6回)～初心者向け・基礎からのヨガ～

1月16・23・30日、2月13・20・27日(月)

13:30～15:00 どなたでも 12名

参加費：2,500円(6回分) 11/24～受付

※ヨガマットはご用意しています。



### 「エンディングノート」と「もしも手帳」

11月29日(火)14:00～15:00

どなたでも 15名

無料 10/12～受付

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



一人一冊  
さしあげます

### 歴史講座 12月1日(木)13:30～15:30

#### 「大河を見ていなくても楽しめる 鎌倉御家人 総復習

～承久の乱で歴史は何がどう変わったか？～

講師：横浜市八聖殿郷土資料館 館長 相澤竜次 氏

どなたでも 40名 参加費：200円 10/13～受付

### 「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月17日(火)13:30～15:00 → 11/21～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。

※お申込みが必要です(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 先着8名 無料)

### 釜利谷の歴史を探る会

2月23日(木)13:30～15:30

釜利谷の昔のことを知っている方

8名 無料 12/21～受付

### 歴史講座 3月2日(木)13:30～15:30

#### 「伝承・神話と災害 ～伝承や神話と災害との関連付け～」

講師：横浜市八聖殿郷土資料館 館長 相澤竜次 氏

どなたでも 40名 参加費：200円 12/22～受付

### ～座ったままできる健康体操～ 月曜日には体操を！

11月14日(月)10:15～11:30 → 受付中

どなたでも 15名 1回300円 \*次回予定 12/12

### 一緒に歌を歌いましょう！

11月18日(金)13:30～14:45 → 受付中

どなたでも 18名 1回400円 \*次回予定 12/16

### はいねずみのお針箱

11月30日(水)12:30～14:30 受付中

どなたでも 18名 無料 \*次回予定 1/25

手芸またはおしゃべりを楽しむスペースがあります。



### 介護者のつどい 介護している方や介護経験者等

11月16日(水)10:00～11:00 無料 受付中

### 勾玉(まがたま)づくり 12月18日(日)13:30～15:30

どなたでも(未就園児は保護者同伴) 20名

参加費：200円 10/27～受付



### 秋葉隆行先生のゴスペル教室 歌詞は英語です

11月19日(土)10:30～12:15 → 受付中

どなたでも 18名 1回1000円

Gospel Class \*次回予定 12/17

Date and Time: Nov. 19 (Sat.) 10:30 a.m.-12:15 p.m.

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



### かまみやサロン 認知症についての話、情報交換など

11月24日(木)13:30～15:00

対象：認知症の方とご家族 無料 受付中

\*\*\* 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。\*\*\*

障がいのある方は対象に関係なくご参加いただけます。入館者はマスクの着用と検温の実施をお願いいたします。

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





土曜日は家族でケアプラザに行こう！ 西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ共催事業

### 男性(パパ)講師による パパを楽しむ子育て講座

講師：NPO 法人 全日本育児普及協会 青井 隼人氏

対象：0歳～未就学児までのお子さんをもつご家族 15組先着 これからパパ、ママになる方もどうぞ。

◆11月26日(土) 10:30-12:00「夫婦のパートナーシップ&イライラしない講座」

申込み：8月12日～受付 西金沢地域ケアプラザまで 電話：788-2228

会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 釜利谷南 2-8-1 電話：788-2901 (最寄りバス停：白山道)

### ドッグセラピー 日時：1月18日(水)14:00～14:30

申込み：12/15～ 15名 対象：どなたでも 参加費：無料 今後の予定：2/21 3/20



### 釜利谷のお守り！ かまもりホルダー 登録会のお知らせ

“外出先で突然倒れた、急に帰り道を思い出せなくなった” そんな方が一の事態に対応できるように、年齢制限なくどなたでも携帯できる「かまもりホルダー」の登録会を開催します。

★費用：200円 ★申込み場所・申込み方法：横浜市釜利谷地域ケアプラザで、ご本人またはご家族が直接申込み

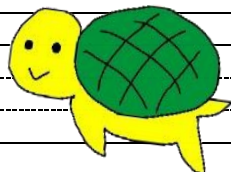
★申請登録に必要なもの：①本人確認証(介護保険者証、運転免許証、健康保険証など)

②緊急連絡先のわかるもの(氏名、住所、電話番号)

★対象者：横浜市釜利谷地域ケアプラザの地域包括支援センター担当エリア在住の方

※1階受付で、検温と名簿記入をお願いいたします。

釜利谷東 1・2・3・6・7・8丁目 全域	1～52番 全域
釜利谷東 4丁目	53番 2・3・6・9・11・14・35・37・41・44
	55番 1・2・3・6・8・9
	56番 10・11・14・15・17・19
釜利谷東 5丁目	4番 6・7・16・35
釜利谷南 1丁目 全域	
釜利谷南 2丁目	2～41番 全域
	43番 20・38・44・45
	44～58番 全域
釜利谷南 4丁目	1～10番
高舟台 1・2丁目 全域	



開催日時・会場  
11月29日(火)  
15時～16時  
釜利谷地域ケアプラザ  
ボランティアルーム  
※事前のお申込みは不要です。  
直接会場へお越しください。



### クリスマスの リズム体操遊び Moo-Moo(ム-ム-)クラブ

12月21日(水)10:15～11:15

対象：おおむね1歳半～6歳児と保護者 12組 1回300円 11/1～受付



### かまみや英語クラブ 受付中

11月5日(土)13:30～14:30

知的障がい等ある方 16名

1回300円 \*次回予定 12/10

### おはなし会 \*次回予定 2/20

12月19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

### フラレール広場 11/1～受付

12月26日(月)10:00～11:30

どなたでも (11:15～お片付け)

10組 無料 \*次回予定 2/8

### 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18日(金)10:30～11:30 → 10/1～受付

12月16日(金) → 11/1～受付 1回300円

対象：おおむね1～4歳児と保護者 10組

### リズム体操遊び Moo-Moo(ム-ム-)クラブ

11月28日(月)10:15～11:15 → 10/1～受付

対象：おおむね1歳半～6歳児と保護者 12組

1回300円



### 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：11月18日(金) / 12月16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](mailto:chamomile.kamariya@gmail.com) 担当：久保まで E-mailでお問合せください。

\*\*\* 参加にはお申込みが必要です。当日でも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。入館者はマスクの着用と検温の実施をお願いいたします。

