



釜利谷地区保健活動推進委員会主催 **出張医療講座「放射線検査と医療放射線被ばく」**会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

～放射線を利用した検査や医療機器の紹介、放射線被ばくの基礎知識～

講師：神奈川県立循環器呼吸器病センター 放射線技術科 **泉田新也** 氏

日時：令和6年2月27日(火) **13:30~14:30** 参加費：無料 定員：30名

申込受付：1/10~ 横浜市釜利谷地域ケアプラザ 788-2901 (受付時間：9:00-16:30)

主催：釜利谷地区保健活動推進委員会 共催：横浜市西金沢地域ケアプラザ・横浜市釜利谷地域ケアプラザ

【お詫び】「広報紙やまなみ12月号」に開催時間に誤りがありました。開催時間「10:00~11:30」(広報紙やまなみ)とありますが、正しくは「13:30~14:30」となります。ご迷惑をおかけいたしましたこと、深くお詫び申し上げます。



医療講演会「あなたの手洗い大丈夫？」手洗いを中心とした感染症予防

手洗いは感染症予防の基本です。正しい手洗いは、あなたとあなたの大切な人を守ります。

3月19日(火)15:00~16:00 講師：横浜南共済病院看護師

対象：どなたでも 20名 参加費：無料 申込：2/7~

内容：・手洗いチェッカー体験

- ・マスクの素材別性能とマスクの正しいつけ方
- ・正しいアルコール消毒のしかた(効果のあるつけ方や量について)
- ・“手洗いの歌”を覚えて楽しく感染予防の啓発に役立てよう

洗ったつもり
でいませんか



お子様も一緒にどうぞ
おもちゃ等のご用意もあります。
お気軽にご参加ください。



体にやさしいヨガ~週末の体ほぐし~

2月10日(土)13:30~15:00 → 受付中、

2月24日(土) → 1/27~受付

3月9日(土) → 2/10~受付

3月23日(土) → 2/24~受付

16歳以上の方 14名 1回500円

※フェイスタオル(34cm×85cm程度のもの)



横浜市八聖殿郷土資料館館長

相澤竜次氏と釜利谷の歴史を探る会

3月26日(火)13:30~15:30

どなたでも12名 無料 1/18~受付

釜利谷の歴史について語りましょう!

今日は犬の日 ~セラピー犬とふれあいませんか~

3月5日(火)14:00~14:30 受付中

どなたでも 15名 無料



一緒に歌を歌いましょう!

2月16日(金)13:30~14:45 1/19~受付

どなたでも 18名 400円 *次回予定3/15



~座ったままできる健康体操~

月曜日には体操を!

2月26日(月)10:15~11:15 1/22~受付

どなたでも 15名 300円 *次回予定3/11



かまいやサロン 2月22日(木)10:00~11:30

介護や認知症の悩みや情報交換など。 **無料**
医療や福祉・介護の専門職も参加します。 **受付中**

星空クリニック 水原先生による健康相談会 **無料**

※予約の方優先 地域の方どなたでも 2組

2月22日(木) **※診察ではありません**

14:00~もしくは14:30~ 各30分枠

今、ニューヨークで流行の「ダンス&ヨガ」~懐かしのディスコミュージックや世代曲に乗って一緒に踊りませんか~

「自分に出来るかな…」と。ダンスもヨガも初心者の方にも楽しめる内容になっています。

前半20分は簡単なダンス・・・体幹を鍛えることを目的としたストレッチ的な動きとなっています。さまざまな年代に流行った曲に乗せて踊る初心者向けの簡単なダンスです。(見ているだけでもOKです)うす暗い部屋でのダンスですので人目が気になりません!

後半60分は体にやさしいヨガ・・・体ほぐしを目的にしています。初心者向きの体にやさしいヨガです。

毎月第2・第4土曜日 13:30~15:00 対象：16才以上の方 ご高齢の方も無理なくご参加いただけます。

持ち物：水分補給できるもの・フェイスタオル 参加費：500円 4月13日(土)開催分 → 3/23~受付

***** 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をお願いしています。**

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



横浜市釜利谷地域ケアプラザをご利用の皆様へ **“重要なお知らせ”**が裏面にあります。ご一読ください。



横浜市釜利谷地域ケアプラザをご利用の皆様へ “ 重要なお知らせ と お願い ” です。

横浜市釜利谷地域ケアプラザは、令和6年4月1日より外履き(土足)のままご利用いただけるようになります。

多目的ホールの床にはコルク材が使用されています。表面に適度な弾力と柔軟さがあり滑りにくく安全に利用できる素材ですが、半面、床が傷きやすいという特徴がある素材でもあります。そのためハイヒールやスパイクシューズ、革靴(かかとの固いもの)でご利用されますと床に傷がつき、現状復帰が困難になってしまいます。つきましては、これらの素材の履物でご来館される場合は、上履をお持ちいただくか多目的ホール前に備え付けてあるスリッパへの履き替えをお願いいたします。

多目的ホールに入室できない靴の種類



- ・ハイヒール
- ・スパイク
- ・革靴等かかとの固い靴



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3日(土)13:30~14:30

知的障がい等ある方 8名 1回300円

*次回予定3/9 ご家族のご参加もできます。



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16日(金)10:30~11:30 → 受付中

3月15日(金) → 2/1~受付

おおむね1~4歳児と保護者 12組 無料



リズム体操遊び MOO-MOO(ムームー)クラブ

2月27日(火)10:15~11:15 → 受付中

3月25日(月) → 2/1~受付

おおむね1歳半~6歳児と保護者 12組 無料



親子で楽しむ おはなし会

2月19日(月)11:30~12:00 無料

☆絵本☆わらべうた☆手袋人形 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も。直接会場へどうぞ。

当日のお問合せもお気軽にどうぞ

きょうだい児の参加OK



フラレール広場

2月29日(木)10:00~11:30 (11:15~はお片付け)

どなたでも 10組 無料 受付中



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。詳細はお問合せください。担当：菅谷

*** 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をお願いしています。

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が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：2月16日(金) / 3月15日(金)

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



♡♡♡ みんなで楽しい子育てを ♡♡♡ 子育てフリースペース

釜利谷 “親子 ほっとサロン”



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。

開催日：2月19日(月) 3月18日(月) 時間：午前10時から11時30分

◆2月にはミニイベントを開催◆偶数月は、ほっとサロン終了後(11:30~)ケアプラザによる“おはなし会”開催

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。

主催：釜利谷地区社会福祉協議会(釜利谷子育て連絡会) 皆様のご参加をお待ちしています。

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。

