



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。

4月13日(土)13:30～15:00 → 3/23～受付
 4月27日(土)13:30～15:00 → 4/13～受付
 5月11日(土)13:30～15:00 → 4/27～受付
 5月25日(土)13:30～15:00 → 5/11～受付

対象:16才以上の方 12名 参加費:500円
 持ち物:飲み物・フェスタオル
 ※ダンスは上履か裸足でのご参加をお願いします。
 ※ヨガは靴下着用または裸足どちらでも大丈夫です。



～座ったままでできる健康体操～

月曜日には体操を！

4月8日(月)10:15～11:15 受付中

どなたでも 15名 300円 *次回予定5/13

一緒に歌を歌いましょう！

4月19日(金)13:30～14:45 受付中

どなたでも 20名 400円 *次回予定5/17

はいねずみのお針箱

どなたでも 18名

5月29日(水)12:30～14:30 無料

好きな手芸等(手芸、折り紙等々)を持ち寄って午後のひとときを一緒に過ごしませんか？お喋りだけのご参加も大歓迎です。*次回予定7/31



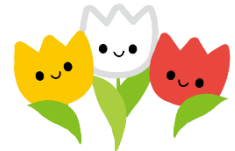
今日は犬の日～セラピー犬とふれあいませんか～

6月10日(月)14:00～14:30 受付中

どなたでも 15名 無料



当日のお問合せもお気軽にどうぞ



かまいやサロン 4月25日(木)10:00～11:30

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

介護者のつどい 5月15日(水)10:00～11:00

介護している方や介護経験者等 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

4月1日より館内全て外履き(土足)のままご利用いただけるようになりました。



多目的ホールご利用についてのお願い

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、床が傷つ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



- 上履をお持ちいただく
- 多目的ホール前に備え付けてあるスリッパに履き替えていただく





リズム体操遊び Moo-Moo(ムームー)クラブ

4月22日(月)10:15~11:15 → 受付中
5月27日(月) → 4/2~受付 無料
おおむね1歳半~6歳児と保護者 12組 無料



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19日(金)10:30~11:30 → 受付中
5月17日(金) → 4/2~受付
おおむね1~4歳児と保護者 12組 無料



親子で楽しむ おはなし会 直接会場へどうぞ

6月17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。



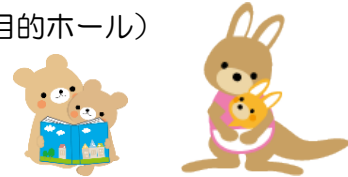
フラレール広場



4月30日(火)10:00~11:30 (11:15~はお片付け)
どなたでも 10組 無料 受付中

次の4つの開催事業は会場内を土足禁止とさせていただきます。上履に履き替えをお願いいたします。各会場前にスリッパのご用意をしております。お子様は裸足または持参された上履でお願いいたします。

- ・「きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び 麦わら帽子クラブ」(多目的ホール)
- ・「リズム体操遊び Moo-Moo クラブ」(多目的ホール)
- ・「フラレール広場」(多目的ホール)
- ・「親子で楽しむ おはなし会」(ボランティアルーム)



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



4月6日(土)13:30~14:30

知的障がい等ある方 8名 1回(1家族)300円
ご家族のご参加もできます。 *次回予定5/4



きょうだい児の参加 OK

当日のお問合せも
お気軽にどうぞ



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?

「ゆるいつながらり」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：4月19日(金) / 5月17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”とする時間を持ちませんか?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：4月15日(月) 5月20日(月) 時間：午前10時から11時30分

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。

