



### 犬のリード作り教室 8月1日(木)13:00~16:00

小型犬~中型犬用のリードを作ります。

- 色の指定はできませんが、当日数種類の中からお選びいただけます。
- 初心者でも編みやすいハート編み。
- リードの長さは110cm。



どなたでも 8名 参加費：4000円(材料費込) 7/11~受付

※小学生以下の方は保護者同伴でお願いします。 ※ご家族での参加(一家族で1作品)もできます。

### 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~

- 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。(見ていだけでもOKです)
- 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。初心者向けの体にやさしいヨガです。

7月13日(土)13:30~15:00 → 6/22~受付  
 7月27日(土)13:30~15:00 → 7/13~受付  
 8月24日(土)13:30~15:00 → 8/10~受付  
 \*8/10はお休みです。

対象：16才以上の方 12名 参加費：500円  
 持ち物：飲み物・フェイスタオル  
 ※ダンスは上履または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。

### ~座ったままできる健康体操~月曜日には体操を!

7月8日(月)10:15~11:15 受付中

どなたでも 15名 300円 \*次回予定9/9  
\*8月はお休みです

### 今日は犬の日 ~セラピー犬とふれあいませんか~

9月10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!

7月19日(金)13:30~14:45 受付中

どなたでも 25名 400円 \*次回予定9/20  
\*8月はお休みです



### はいねずみのお針箱

どなたでも 18名

7月31日(水)12:30~14:30 無料

お好きな手芸等(手芸、折り紙等々)を持ち寄って午後のひとときをご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9/25



### 介護者のつどい 特別企画

健康体操講座「自宅でできる介護予防/ロコモ」  
& 口腔講座「お口の健康ミニ講座」

7月17日(水)10:00~11:30 受付中

おおむね65歳以上の方 20名程度 無料

### かまみやサロン 7月25日(木)10:00~11:30

認知症の方とご家族 無料 受付中  
認知症についての話、情報交換など



\*\*\* 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



### 金沢区安全・安心メールより

【発生状況】自宅固定電話に「カードの不正利用があった」旨の連絡を受け、自宅に来た被疑者にキャッシュカードを交付してしまったもの。

※ご自身やご家族を特殊詐欺の被害から守るために、「留守番電話の設定」をお願いします。



釜利谷地区保健活動推進員会主催

ピアノ・バイオリン・歌

### Marina・M ミニコンサート

本格派の実力~Marina・M(麻里・里奈・真衣子)~

の奏でる音色に包まれて

日時：令和6年7月25日(木) 10:00~11:30

場所：釜利谷地区センター 体育室 参加費：無料 定員：50名 持ち物：上履き

申込先：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 6/25~受付(受付時間：9:00-16:30)

電話：788-2901

\*体育室内ではマスク着用のご協力をお願い致します。

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





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

### リズム体操遊び Moo-Moo(ム-ム-)クラブ

7月29日(月)10:15~11:15 → 受付中  
8月26日(月) → 7/2~受付 無料  
おおむね1歳半~6歳児と保護者 12組 無料



### フラレール広場

8月1日(木)10:00~11:30 → 7/2~受付  
どなたでも 10組 無料

\*11:15~はお片付けの時間で



\*次回予定 10/16

### 親子で楽しむ おはなし会

8月19日(月)11:30~12:00

☆絵本☆わらべうた☆手袋人形 など



内容は子ども向けですが、大人の方もご参加いただけます。 無料 直接会場へどうぞ

\*次回予定 10/21

### きぐちゃんのからだ遊び・こころ遊び 麦わら帽子クラブ

7月19日(金)10:30~11:30 → 受付中

おおむね1~4歳児と保護者 12組 無料

\*8月はお休みです



**\*\*\* 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？

「ゆるいつながらい」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：7月19日(金) / 8月16日(金)

連絡先：[chamomile.kamariva@gmail.com](mailto:chamomile.kamariva@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：7月22日(月) 8月19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：飲料物と使い慣れた「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。



## 子育てサポートシステム 入会説明会 9月21日(土) 13:30~14:30

申込み・問合せ/主催：金沢区地域子育て支援拠点「とことこ」横浜子育てサポートシステム金沢区支部事務局 TEL 352-7110

共催：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール 定員：15名

