



**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。（見ているだけでも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。

**8月24日(土)13:30～15:00 → 8/10～受付**  
 \*8/10はお休みです。  
**9月14日(土)13:30～15:00 → 8/24～受付**  
**9月28日(土)13:30～15:00 → 9/14～受付**

対象：16歳以上の方 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!**

**9月9日(月)10:15～11:15 → 8/13～受付**  
 どなたでも 15名 300円  
 \*8月はお休みです \*次回予定 10/28



**一緒に歌を歌いましょう!**

**9月20日(金)13:30～14:45 → 8/16～受付**  
 どなたでも 25名 400円  
 \*8月はお休みです \*次回予定 10/18



**かまみやサロン 8月22日(木)10:00～11:30**

認知症の方とごご家族 無料 受付中  
 認知症についての話、情報交換など



**介護者のつどい** ～フリートーク～

**9月18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



**行政書士による無料個別相談会**

お一人様30分 ※予約優先  
 成年後見・相続・遺言などの困り事、悩み事はありませんか? ちょっと話を聞いてみたい、相談してみたい等ありましたら、個別に相談できる機会です。無料ですので、この機会にぜひご参加下さい。  
 日時：令和6年8月19日(月) 13:30～15:30 (最終受付は15:00)  
 協力：公益社団法人コスモス成年後見サポートセンター 神奈川県支部(愛称「かなさぼ」)

**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**  
 どなたでも 15名 無料 受付中



**はいねずみのお針箱** どなたでも 18名

**9月25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 11/27



**\*\*\* 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**

7月3日から新紙幣の発行が始まりました。  
 この時期は、**新紙幣の発行に関する詐欺に注意が必要です。**

- ・旧紙幣が使えなくなる
- ・新紙幣と交換が必要 **という話は詐欺です!**

今後も、旧紙幣は使用できるので、知らない人に現金を渡さないでください。





### フラレール広場

8月1日(木)10:00~11:30 → 受付中

10月16日(水)10:00~11:30 → 9/1~受付

どなたでも 10組 無料

\*11:15~はお片付けの時間です



### 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



### リズム体操遊び Moo-Moo(ムームー)クラブ

8月26日(月)10:15~11:15 → 受付中

9月30日(月) → 8/1~受付 無料

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

9月20日(金)10:30~11:30 → 8/1~受付

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

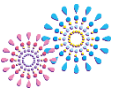


## 発達に心配のある子どもをもつママのためのおしゃべり会「カモミール」

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：8月16日(金) / 9月20日(金)

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。

## 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



## ♡♡♡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：8月19日(月) 時間：午前10時から11時30分 \*9月はお休みです

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。



## 釜利谷 親子すくすく広場♪ ~0才から未就園児までの親子対象~

♪音楽に合わせてリトミック ♪素敵な生演奏 ♪楽しい工作

★と き：9月28日(土) 10:00~11:30 (受付/9:40~)

★と ころ：釜利谷地区センター 2階体育室

★申込み：7月22日(月)より開始 QRコードよりお申込みください。

★対 象：おおむね0~3歳児の親子 先着おおよそ45組

★参加費：100円(1家族につき) ★持ち物：飲み物、大人の室内履き(子どもは、はだしです)

★問合せ：釜利谷子育て連絡会 [kamariya.kosodate@gmail.com](mailto:kamariya.kosodate@gmail.com)

(荒天時の開催の有無のみ 横浜市釜利谷地域ケアプラザ 電話：788-2901)

主催：釜利谷子育て連絡会(釜利谷地区社会福祉協議会)

後援：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・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。

QRコードから  
申し込んでね!

