



横浜市八聖殿郷土資料館館長 **相澤竜次氏**による

11月16日(土)13:30~15:30

歴史講座 「平安後期から昭和まで 釜利谷とその周辺の変遷の歴史」



平安時代、藤原道長の子・頼道政権の時代から釜利谷を含む周辺地域は、坂東武士が行き交う地域となりました。鎌倉時代の隆盛から、室町時代の争乱、江戸時代は観光で賑わい、明治維新以降は鎮守府・横須賀の隣町として変化していきました。時代とともに、地域の姿が大きく変わっていった意外と知られていない釜利谷とその周辺の変遷の歴史をご紹介します。 **協力:「釜利谷の歴史を探る会」** どなたでも 30名 無料 10/11~受付

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。

10月12日(土)13:30~15:00 → 9/28~受付
10月26日(土)13:30~15:00 → 10/12~受付
11月9日(土)13:30~15:00 → 10/26~受付
11月23日(土)13:30~15:00 → 11/9~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。

一緒に歌を歌いましょう!

10月18日(金)13:30~14:45 → 9/20~受付
どなたでも 25名 400円 *次回予定11/15

~座ったままでできる健康体操~**月曜日には体操を!**

10月28日(月)10:15~11:15 → 9/9~受付
どなたでも 15名 300円 *次回予定11/11

はいねずみのお針箱 どなたでも 18名

11月27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1/29

今日は**犬の日** ~セラピー犬とふれあいませんか~

12月18日(水)14:00~14:30 受付中
どなたでも 15名 無料 *次回予定3/11

かまいやサロン 10月24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



介護者のつとめ特別企画 認知症予防講演会 「認知症の理解と予防」

日時:11月20日(水)10:00~11:30(受付9:30~) 参加費:無料
場所:JA横浜 金沢支店 2階会議室
講師:湘南病院 精神神経科医師 / 中村 紫織先生
内容:認知症について(総論・症例・治療法・予防法・香りの効果など)
対象者:地域にお住まいの方・概ね65歳以上の方 30名程度(定員になり次第〆切)



「口モ・口腔・栄養」楽しみながらの健康講座

日時:3日間とも10:00~11:30(受付9:30~) 参加費:無料
①10月17日(木)ポッチャを楽しもう!フレイル予防について
②10月31日(木)長生きのための健口づくり
③11月14日(木)今からできる食事の一工夫~低栄養予防について~



場所:JA横浜 金沢支店 2階会議室
対象者:地域にお住まいの方・概ね65歳以上の方 30名程度(定員になり次第〆切)

***** 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

すみなすフェスタ

今年も開催します!

皆様のご来場をお待ちしています。



開催日:令和6年10月6日(日)11時~14時

会場:社会福祉法人すみなす会

航・横浜市釜利谷地域ケアプラザ





フラレール広場 (11:15~はお片付け)

10月16日(水)10:00~11:30 →受付中
12月18日(水)10:00~11:30 → 11/1~受付
どなたでも 10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

10月18日(金)10:30~11:30 → 受付中
11月15日(金) → 10/1~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

10月21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 12/16

リズム体操遊び Moo-Moo(ム-ム-)クラブ

10月29日(火)10:15~11:15 → 受付中
11月25日(月) → 10/1~受付 無料
おおむね 1歳半~6歳児と保護者 12組



きょうだい児の参加もできます
お気軽にお問合せください



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



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：10月18日(金) / 11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。



プラレール等のご寄付のお願い

皆様のご家庭でお子様がお遊ばれなくなったプラレール等(車両・レール・他付属品)がございましたら是非ご寄付ください。ケアプラザ事業「プラレール広場」で使わせていただきます。よろしくお願いいたします。(横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動交流まで)



金沢区安全・安心メールより

「口座開設に誘導する詐欺について」



犯人が、被害者にインターネット銀行の口座を開設させ、預金を振り替えさせた後に引き出すという詐欺の手口が確認されています。

具体的には、警察官や検察官を名乗る者から被害者に電話があり「犯人の家からあなた名義の通帳やキャッシュカードが見つかった。逮捕状が出ている」などと告げ、さらに「あなたの全財産を調べる必要がある」等と騙り、被害者にインターネット銀行の口座を開設させ、その口座に預金を移動させて引き出すというものです。

捜査機関が口座開設を依頼することは絶対にありません！

また、これらの手口の中で、犯人がSNSで偽物の警察手帳の写真を送るなどして相手を信用させようとするケースも確認されていますが、**警察が個人とSNSでやり取りすることはありません。**