

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。

2月 8日(土)13:30～15:00 → 1/25～受付  
 2月 22日(土)13:30～15:00 → 2/ 8～受付  
 3月 8日(土)13:30～15:00 → 2/22～受付  
 3月 22日(土)13:30～15:00 → 3/ 8～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!**

2月 10日(月)10:15～11:15 → 1/27～受付  
 どなたでも 15名 300円 \*次回予定3/10

今日は **犬の日** ～セラピー犬とふれあいませんか～

3月 11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 21日(金)13:30～14:45 → 1/17～受付  
 どなたでも 25名 400円 \*次回予定3/21

**はいねずみのお針箱** どなたでも 18名

3月 26日(水)12:30～14:30 無料  
 お好きな手芸等(手芸、折り紙等々)を持ち寄ってご一緒に。お喋りだけでも大歓迎です。

**かまみやサロン** 2月 27日(木)10:00～11:30

認知症についての情報交換など 無料 受付中  
 認知症の方とご家族、介護に携わる方 \*次回予定3/27

**当日のお問合せも  
お気軽にどうぞ**

金沢区エンディングノート「これから」・「もしも手帳」を配布しています。

これからの人生を 自分らしく生きるために **金沢区エンディングノート「これから」**  
 このような内容を書きます!

- 好きなこと ●興味があること・やってみたいこと ●人生の主な出来事
- 親しい人、家族 ●もしもの時の介護・医療の希望 ●お金やお葬式のこと 等

医療・ケアについての「もしも手帳」

“もしも” 治らない病気などになったら “もしも” 自分の気持ちを伝えられなくなったら  
 あなたはどうやって気持ちを伝えますか? この手帳は“もしも”に備えて、元気なうちに  
 治療やケアについていま思っていることを残しておくものです。

**金沢区安全・安心メールより 「悪質な点検業者に注意！」**

突然、訪問してきた業者が屋根や水道などの「無料点検」などと称して住宅に上がり込み、工事・点検を依頼したところ高額な修理代金を請求されるといったトラブルが発生しています。

犯罪目的で個人情報聞き出す可能性がありますので、以下の点に注意してください。

(手口の特徴)

- 事前の連絡がなく、突然、訪問してくる。
- 「無料点検」と説明してくる。
- 工事しないとすぐに屋根が崩れるなど、必要以上に危険だと言って不安を騙る。

(防犯のポイント)


- 突然訪問してきた業者には、インターホン越しに対応するなど、対面での対応はせず、また、安易に自宅に上げて点検をさせない。
- 対応するときは、名刺をもらうなど身分確認を行う。
- 点検時に修理を勧められても、その場では契約せず、家族や友人等に相談し、信用できる業者であるか確認する。
- 複数の業者から見積もりを取るようにする。
- 金品の保管状況や個人情報等を安易に教えない。
- 断っても立ち去らない場合や不信な点があれば、警察に通報する。





**\*\*\* 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。




**フラレール広場** (11:15~はお片付け)  
**2月6日(木)10:00~11:30** →受付中  
 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**  
**2月21日(金)10:30~11:30** → 受付中  
**3月21日(金)** → 2/1~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**  
**2月17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

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


**リスム体操遊び Moo-Moo(ム-ム-)クラブ**  
**2月19日(水)10:15~11:15** → 受付中  
**3月24日(月)** → 2/1~受付 無料   
 おおむね 1 歳半~6 歳児と保護者 12組

**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 

**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：2月21日(金) / 3月21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。 

♡♡♡ 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。  
 皆様のご参加をお待ちしています。

**開催日：2月17日(月) 3月17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~)釜利谷地域ケアプラザによる“おはなし会”開催あり

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)  
 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委員会  
 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。 