



楽譜が読めたらいいなあ part2 ~体を使って楽しくリズムを読み取ろう~



5月23日(金)
10:00~11:15
どなたでも 12名
4/11~受付 **無料**

♪ “超入門編” の簡単な復習
(楽譜のつくり・音符や休符の種類・鍵盤での位置)
♪ 体を使って音符の長さやリズムを体感 等



横浜市八聖殿郷土資料館館長 **相澤竜次氏**と**釜利谷の歴史を探る会**

5月27日(火)13:30~15:30 どなたでも 12名 **無料** 4/14~受付

“昔はこうだったらいいよ” “ずっと以前に〇〇があったと聞いたことがある” 等、“らしい” や “噂話” でも構いません。釜利谷の歴史について語り合いませんか。



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。



4月12日(土)13:30~15:00 → **3/22~受付**
4月26日(土)13:30~15:00 → **4/12~受付**
5月10日(土)13:30~15:00 → **4/26~受付**
5月24日(土)13:30~15:00 → **5/10~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。

~座ったままでできる健康体操~ **月曜日には体操を!**

4月14日(月)10:15~11:15 →受付中
どなたでも 15名 300円 *次回予定5/12



一緒に歌を歌いましょう!

4月18日(金)13:30~14:45 →受付中
どなたでも 25名 400円 *次回予定5/16



はいねずみのお針箱 どなたでも 18名

5月28日(水)12:30~14:30 **無料**

お好きな手芸等(手芸、折り紙等々)を持ち寄り一緒に。お喋りだけでも大歓迎です。



当日のお問合せも
お気軽にどうぞ



かまみやサロン **4月24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5/22

介護者のつどい **5月21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



金沢区安全・安心メールより

■特殊詐欺発生事例

被害者宅の固定電話に、銀行員を名乗る者から電話があり、その後ATMに誘導され携帯電話で指示を受けながらATMを操作し、お金を振り込んだもの。

◆点検を装った不審な電話

「金沢区内で給湯器の点検等を装った不審な電話がかかってきています」
ガス会社等を騙り、給湯器の点検等を装った不審な電話がかかってきています。
不審な電話や訪問を受けた際は、応じることなく、警察に通報してください。
金沢警察署 045-782-0110





フラレール広場 (11:15~はお片付け)

4月9日(水)10:00~11:30 → 受付中

6月12日(木) → 5/1~受付

どなたでも 10組 無料

きぐちゃんのからだ遊び・こころ遊び表わら帽子クラブ

4月18日(金)10:30~11:30 → 受付中

5月16日(金) → 4/1~受付

おおむね 1~4 歳児と保護者 12組 無料

リズム体操遊び Moo-Moo(ムームー)クラブ

4月28日(月)10:15~11:15 → 受付中

5月26日(月) → 4/1~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。

当日のお問合せもお気軽にどうぞ。

親子で楽しむ おはなし会

6月16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 8/18



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：4月18日(金) / 5月16日(金) / 6月20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：4月21日(月) 5月19日(月) 6月16日(月) 8月18日(月)

時間：午前10時から11時30分

※7月と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)

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。

