

今、ニューヨークで流行の『ダンス&ヨガ』～お部屋をうす暗くしますので、まわりが気になりません。～ 毎月2回開催

- ・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

対象：16歳以上の方 12名 参加費：500円 ※ご高齢の方も無理なくご参加いただけます。

開催日：毎月第2・4土曜日 13:30～15:00(変更になる場合もあります)

11月の開催日：8日(土) → 10/18～受付、22日(土) → 11/8～受付

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、ヨガは靴下着用または裸足 次回：12/13

月曜日には体操を！～転倒・ロコモ・フレイル予防体操(イスに座ったままできます)～

講師：横浜市スポーツ協会職員

開催日：11月10日(月) 10:15～11:15

対象：どなたでも 15名 受付中

参加費：1回300円 持ち物：飲み物

次回：12/8

ストレッチ・・・筋を伸ばす柔軟体操のことです。

フレイル・・・健康から要介護へ移行する中間の段階と言われています。

ロコモ・・・運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが

これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態です。

毎月開催

- ・簡単にできるストレッチを中心に転倒予防・筋力維持・姿勢改善のための体操
- ・月1回の開催なので家でもできるストレッチ
- ・音楽に合わせて・ゲーム感覚で楽しく運動
- リズムステップ 脳トレ体操
- ・横浜市民はやっぱりこれ!『ハマトレ』
- 横浜市が“歩き”に着目して開発したトレーニング

一緒に歌を歌いましょう！

開催日：11月21日(金) 13:30～14:45 10/17～受付

対象：どなたでも 25名 参加費：1回400円

持ち物：飲み物 次回：12/19

- ・童謡・唱歌・フォークソング
- ・昭和を中心とした歌謡曲等
- ・リクエストにも応えます。

毎月開催

はいねずみのお針箱

隔月開催

開催日：11月26日(水) 12:30～14:30

対象：どなたでも 18名 無料 受付中

お好きな手芸等(手芸、折り紙等々)を持ち寄って一緒に。お喋りだけでも大歓迎です。トランプやオセロ等も楽しんでいます。

次回：1/28

今日は犬の日～セラピー犬とふれあいませんか～

会いに来てね

開催日：12月9日(火) 14:00～14:30 受付中

対象：どなたでも(お子様も大歓迎です!) 15名 無料 次回：3/10

「ロコモ・口腔・栄養」楽しみながらのフレイル予防健康講座 3日間コース

時間：3日間とも 10:00～11:30(受付 9:30～) 対象：概ね65歳以上の方 25名程度 無料

①10月30日(木)「はじめてでも大丈夫!ボッチャを楽しもう!」 終了

②11月11日(火)「知ろう!防ごう!オーラルフレイル」

講師：とも歯科デンタルクリニック金沢文庫 歯科衛生士 平山優氏、植松美季氏

③11月20日(木)「カラダは食べた物からできている」 講師：株式会社明治 管理栄養士 山洞なつめ氏

介護者のつどい「おしゃべり会」

11月19日(水) 10:00～11:00

対象：介護している方または介護経験者など 無料

かまいやサロン ～認知症カフェ～

11月27日(木) 10:00～11:30

対象：認知症の方とご家族

内容：認知症についての話、情報交換 など 無料

「スクエアステップで楽しく介護予防を」

12月16日(火) 13:30～14:30

講師：松坂純子氏(スクエアステップ公認養成員)

対象：概ね65歳以上の地域住民 20名程度

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装

タオル・飲み物

滑りにくい靴

お一人での参加や参加について不安や不便等を感じている方はお気軽にご相談ください。

*** 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。

金沢区釜利谷南2-8-1

横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流 電話 788-2901 (最寄りのバス停：白山道 または パークタウン東)

**きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び 麦わら帽子クラブ**

開催日: 11月6日(木) 10:15~11:15

対 象: おおむね1~4歳児と保護者 12組

持ち物: 飲み物 無料 受付中

毎月開催

※館内は土足ですが、会場の多目的ホール前でお子様は裸足または上履き、大人の方は上履に履き替えをお願いいたします。
(スリッパのご用意があります)

♡ムーブメント ♡手遊び

♡パラバルーン

♡絵本のよみきかせ など

他にも楽しいことがたくさん!

次回 12/10は

11/1~受付

**リズム体操遊び Moo-Moo(ム-ム-)クラブ**

開催日: 11月25日(火) 10:15~11:15

対 象: おおむね1歳半~6歳児と保護者

持ち物: 飲み物 受付中 無料 12組

毎月開催

※館内は土足ですが、会場の多目的ホール前でお子様は裸足または上履き、大人の方は上履に履き替えをお願いいたします。
(スリッパのご用意があります)

☆ピアノの生演奏での親子リトミック

☆手遊び

☆からだを動かしてのゲーム など

他にも楽しいことがたくさん!

次回 12/22は

11/1~受付

**親子で楽しむ おはなし会**

隔月開催

開催日: 12月15日(月) 11:30~12:00

対 象: どなたでも 無料

お申込みは必要ありません。直接会場へお越しください。

※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 次回 2/16



☆絵本

☆わらべうた

☆手袋人形 など

🌸きょうだい児の参加もできます

🌸当日のお申し込みもお気軽に

🌸ご参加に心配のある方は

どんなことでも

お気軽にご相談ください

フラール広場

隔月開催

(11:15~はお片付け)

開催日: 12月26日(金) 10:00~11:30 受付中

2月5日(木) → 1/4~受付

対 象: どなたでも 10組 無料



数は少ないですが..こんなど用意もあります。

♡ミニカー♡スローおもちゃ♡乳幼児用のおもちゃ

♡積み木♡木製のままごと(食材・まな板・包丁など)

**かまりやボランティアポイント「ひこうき」**

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。

ボランティアの内容: ご希望をうかがって決めていきます。(職員も一緒に活動します) 時間: 1時間程度

・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。

・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。

お一人での参加や参加について不安や不便等を感じている方はお気軽にご相談ください。

*** 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。

金沢区釜利谷南2-8-1

横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流 電話 788-2901 (最寄りのバス停: 白山道 または パークタウン東)

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: 11月21日(金) / 12月19日(金) / 1月16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」**

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: 11月17日(月) 10:00~11:30

※ 次回: 12月15日(月)、1月19日(月) 会場: 釜利谷地域ケアプラザ多目的ホール

持ち物: 飲み物と使い慣れた「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: 釜利谷子育て連絡会(釜利谷地区社会福祉協議会) 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。