

# 横浜市釜利谷地域ケアプラザ チラシやまなみ 2月開催事業のご案内

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。

横浜市釜利谷地域ケアプラザ 電話 788-2901 金沢区釜利谷南2-8-1



## 月曜日には体操を！

・2月9日(月) 1/26~受付

時間:10:15~11:15

参加費:300円

定員:15名

講師:横浜市スポーツ協会

転倒、口コモ、フレイル予防

次回予定 3/9

簡単なストレッチ  
中心です。



## ダンス＆ヨガ

・2月14日(土) 1/24~受付

・2月28日(土) 2/14~受付

時間:13:30~15:00

参加費:500円

対象:16歳以上の方 15名

簡単なダンスとやさしいヨガ

※高齢の方でも無理なくご参加いただけます。

暗くするので周りは気になりません

次回予定 3/14、3/21



## 一緒に歌を歌いましょう！

・2月20日(金) 1/16~受付

時間:13:30~14:45

参加費:400円

定員:25名



童謡、唱歌、フォークソングなどを  
楽しく歌いましょう。

次回予定 3/27

## 親子で楽しむ おはなし会

・2月16日(月) 申込不要

時間:11:30~12:00

対象:どなたでも

参加費:無料

直接会場へどうぞ



絵本、わらべ歌、手袋人形など。

内容は子ども向けですが、  
大人の方でもご参加いただけます。

## 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18日(水) 受付中

時間:10:15~11:15

1~4歳児と保護者

参加費:無料 定員 12組

・手遊び・ムーブメント・バルーン

絵本の読み聞かせなど

次回予定 3/5(2/1~受付)



## リズム体操遊び

### Moo-Moo クラブ

・2月24日(火) 受付中

時間:10:15~11:15

1歳半~6歳児と保護者

参加費:無料 定員 12組

親子リトミック



体を使ったゲームなど

次回予定 3/30(2/1~受付)

## プラレール広場

・2月5日(木) 受付中

時間:10:00~11:30

(11:15~お片付け)

定員:10組

参加費:無料



他にもミニカーや乳幼児用おもちゃ、  
おままごとセットなどもあります。

## よこはまシニアボランティアポイント登録会

※介護保険法に規定する介護予防事業として平成21年10月から実施

2月13日(金) 10:00~12:00 →受付中 2/1 締切

会場:横浜市釜利谷地域ケアプラザ

介護施設等でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、寄付または  
換金することができます。

対象:65歳以上で横浜市の介護保険被保険者証を保有している方

無料 ※お申込みが必要です

## かまりやサロン ~認知症カフェ~

・2月26日(木) 10:00~11:30

参加費:無料

対象:認知症の方とそのご家族

認知症についての話、情報交換など  
お気軽にご参加ください。申込不要です。



## 受付中の3月開催予定事業

◆今日は犬の日

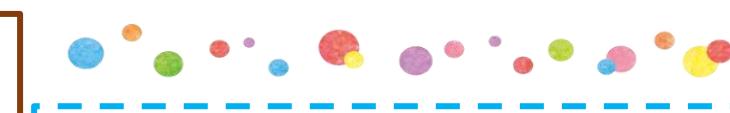
3月10日(火) 14:00~14:30

◆介護者のつどい

3月18日(水) 10:00~11:30

対象:介護をしている方や経験者等

◆はりねずみのお針箱 3月25日(水) 12:30~14:30





**カモミール**

・2月 20 日(金)  
・3月 27 日(金)

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  
  
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。  
お問い合わせ連絡先:  
[chamomile.kamariya@gmail.com](mailto:chamomile.kamariya@gmail.com)  
カモミール 代表: 久保

発達に心配のある  
子どもを持つママの  
ためのおしゃべり会

**子育てフリースペース**  
**釜利谷“親子ほっこりサロン”**

・2月16日(月)・3月16日(月)  
時間: 10:00~11:30

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やちょっと  
“ほっこり”したい人などを対象に、  
定期的に「親子ほっこりサロン」を開催しています。

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  
横浜市西金沢地域ケアプラザ・横浜市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。

親子で“ほっこり”する  
時間を持ちませんか?

## 各種ボランティア活動

### ◆シニアボランティア

- ・対象: 65歳以上
  - ・内容: デイサービスや釜利谷地域ケアプラザの敷地  
内のボランティア活動
- ※麻雀、将棋、園芸などにご興味ある方大歓迎です!!



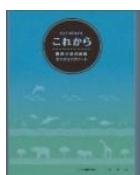
### ◆ひこうき

- ・対象: 障害のある中学生から23歳まで
- ・内容: 身近な社会のしくみ体験とライフスキル支援  
釜利谷地域ケアプラザ内でボランティア活動を1時間程度  
行うとポイントがたまり、商品等と交換できる制度です。



## 釜利谷地域ケアプラザでは 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

- 人生の主な出来事
- 興味があること・やってみたいこと
- もしもの時の介護・医療の希望・お金やお葬式のこと など



医療・ケアについての

### 「もしも手帳」

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。



### 釜利谷のお守り! かまもりホルダーのご紹介

“外出先で突然倒れた” “急に帰  
道を思い出せなくなった” そんな  
万が一の事態に対応できるよう、  
**かまもりホルダー**をお役立てくだ  
さい。

★対象: 当ケアプラザの地域包括  
支援センター担当エリア在住の方

※年齢制限はありません

お気軽に  
お問合せください



お問合せ・申込みは「横浜市釜利谷地域ケアプラザ」まで

〒236-0045 横浜市金沢区釜利谷南 2-8-1 最寄りのバス停: 白山道 または パークタウン東

TEL 045-788-2901 FAX 045-788-2906

ホームページ <https://www.suminasu.or.jp/kamariya/>

釜利谷地域  
ケアプラザ HP



Instagram



ご不明な点など、  
お気軽にお問い合わせください。

2月の休館日 2月2日

