

横浜市釜利谷地域ケアプラザ **チラシやまなみ** 4月開催事業のご案内



月曜日には体操を!

・4月13日(月) 受付中

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、ロコモ、フレイル予防

次回予定 5/11

簡単なストレッチ
中心です。



ダンス&ヨガ

・4月11日(土) 3/21~受付

・4月25日(土) 4/11~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 5/9、5/23



一緒に歌を歌いましょう!

・4月17日(金) 3/27~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 5/15



リズム体操遊び

Moo-Moo クラブ

・4月27日(月) 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 5/25(4/1~受付)



プラレール広場

・4月8日(水) 受付中

時間:10:00~11:30

(11:15~お片付け)

定員:10組

参加費:無料

プラレール以外のおもちゃもあります。

次回予定 6/14(5/1~受付)

※6月は日曜日に開催します。



今後の開催予定事業

◆介護者のつどい

5月21日(木)10:00~11:00

対象:介護をしている方や経験者等

◆はりねずみのお針箱

5月27日(水)13:00~15:00

◆今日は犬の日

6月29日(月)14:00~14:30

かまりやサロン ~認知症カフェ~

・4月23日(木) 10:00~11:30

場所:1階エントランス「うみ」 参加費:無料

対象:認知症の方とご家族など

申込:不要

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。



地域包括支援センター

来所・電話相談についてのお願い

ご相談は、電話・来所にて受付けております。
来所相談をご希望の場合は、あらかじめお電話等で
事前予約をお願いいたします。

代表電話:045(788)2901

相談電話:045(788)2903

(福祉・保健に関する相談専用)



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/>

4月の休館日 4月6日

毎月第一月曜日の休館日は
貸室の予約・事業の申込・
よこはまウォーキングポイントの読取り
のお取扱いを休ませていただきます

釜利谷地域
ケアプラザ HP



Instagram





カモミール

- ・4月17日(金)
- ・5月15日(金)

発達に心配のある
子どもを持つ保護者の
ためのおしゃべり会

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保護者、支援学級・
支援学校に在籍のお子さんの保護者

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

カモミール 代表: 久保

子育てフリースペース

釜利谷“親子ほっとサロン”

- ・4月20日(月) ・5月18日(月)
- 時間:10:00~11:30

親子で“ほっと”とする
時間を持ちませんか?

釜利谷子育て連絡会では、乳幼児から未就園児を持つ
保護者の方で、これから友達をつくりたい人やちょっと
”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。

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。



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
敷地内で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:障がいのある中学生から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
程度行く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

かまもりホルダーは“外出先で突然倒れた”“急に帰り道を思い出せなくなった”そんな万が一の事態に
備えるためのキーホルダーです。

★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。お気軽にお問い合わせください

