



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！

・5月11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、口コモ、フレイル予防

簡単なストレッチ
中心です。

次回予定 6/8

ダンス&ヨガ

・5月9日(土) 受付中
 ・5月23日(土) 5/9~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
 ※どなたでも無理なくご参加できます。
 暗くするので周りには気になりません

次回予定 6/13、6/27

一緒に歌を歌いましょう！

・5月15日(金) 受付中
 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 6/19

リズム体操遊び Moo-Moo クラブ

・5月25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 6/22(5/1~受付)

はりねずみのお針箱

・5月27日(水) 受付中
 時間:13:00~15:00
 ※開催時間が変更になりました。
 参加費:無料
 定員 18名

手芸、折り紙、トランプやオセロなど
 自由に時間を過ごせる場です。
 おしゃべりだけでも大歓迎です。

今後の開催予定事業

- ◆今日は犬の日 ※開催日変更
 6月9日(火)14:00~14:30
- ◆プラレール広場
 6月14日(日)10:00~12:00
 (5/1~受付)
- ◆おはなし会
 6月15日(月)11:30~12:00
- ◆かまりやサロン~認知症カフェ~
 6月25日(木)10:00~11:30

新事業

かま活！ 健康麻雀部

地域の皆さんの声にお応えして、いよいよ**麻雀部**が誕生しました！！
 麻雀をしたい方、初心者の方、これから始めたい方のご参加もお待ちしています。
 開催日:毎月第2または第3月曜日 初回 6月8日(月) **受付中**
 時間:13:00~15:00 **要申し込み**
 場所:釜利谷地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 定員:8名 参加費:無料 対象:どなたでも

一緒に「ラジオ体操」しませんか？

釜利谷地域ケアプラザ 入口付近で
 ラジオ体操第1・第2を行っています
 月曜日~金曜日の平日、8時30分過ぎ(職員朝礼後~)

ポイントを貯めて
 景品と交換しよう！

参加自由。お気軽にお越しください。

かまりやサロン ~認知症カフェ~

・5月28日(木) 10:00~11:30
 場所:1階エントランス「うみ」
 参加費:無料 飲み物代:50円(お代わり自由)
 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。

介護者のつどい「おしゃべり会」

・5月21日(木) 10:00~11:00
対象:介護をしている方や経験者など
参加費:無料
お気軽にお問い合わせください。



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

地域包括支援センター 来所・電話相談についてのご案内

ご相談は、電話・来所にて受付しております。
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)



親子でほっとする時間
を持ちませんか?

カモミール

・5月15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保護者、支援学級・
支援学校に在籍のお子さんの保護者

お問い合わせ連絡先:カモミール 代表: 久保
chamomile.kamariya@gmail.com



子育てフリースペース

釜利谷“親子ほっとサロン”

・5月18日(月) 時間:10:00~11:30

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”したい人を対象に定期的に開催しています。



主催釜利谷子育て連絡会(釜利谷地区社会福祉協議会)

各種ボランティア活動

◆ボランティア

- ・対象:どなたでも
- ・65歳以上の方はシニアボランティアポイントの
対象になります。
- ・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



◆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。



金沢区エンディングノート「これから」、「もしも手帳」

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」

- もしもの時の介護・医療の希望・お金やお葬式のこと など
- 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” “急に帰り
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に、
かまもりホルダーをお役立てくだ
さい。

※年齢制限はありません
お気軽に
お問い合わせください。



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/>

5月の休館日 5月4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

