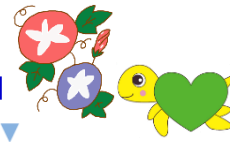


# 横浜市釜利谷地域ケアプラザ **チラシやまなみ** 7月開催事業のご案内



障がいのある方も各事業にご参加いただけます。  
参加にはお申込が必要です。当日でもお気軽に お問い合わせください。  
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



## ダンス&ヨガ

- ・7月11日(土) 6/27~受付
- ・7月25日(土) 7/11~受付
- 時間:13:30~15:00
- 参加費:500円
- 対象:16歳以上の方 12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 8/8、8/22

## 月曜日には体操を!

- ・7月13日(月) 6/8~受付
- 時間:10:00~11:00
- 参加費:300円
- 定員:15名



簡単なストレッチ  
中心です。

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 8/10

## かま活!健康麻雀部

- ・7月13日(月)
- 時間:13:00~15:00
- 参加費:無料



麻雀ができる方募集中  
初心者の方はご相談ください。  
点数計算のサポートボランティア  
も募集しています。

次回予定 8/10

## 一緒に歌を歌いましょう!

- ・7月17日(金) 6/19~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 8/21

## リズム体操遊び Moo-Mooクラブ

- ・7月28日(火) 受付中
- 時間:10:00~11:00
- 対象: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 8/24(7/1~受付)

## はりねずみのお針箱

- ・7月29日(水) 受付中
- 時間:13:00~15:00
- 参加費:無料
- 定員 18名



手芸、折り紙、トランプやオセロ  
など。  
おしゃべりだけでも大歓迎です。

次回予定 9/30

## 大好評企画!「釜利谷の歴史を探る会」

- ・令和8年7月30日(木)時間:13:30~15:30
- 講師:横浜市八聖殿前館長 相澤 竜次 氏
- 定員:20名程度
- 参加費:無料 受付中
- 地域の方々や、相澤氏のお話を聞いたり、語ったりして、  
身近な地域の歴史に触れてみませんか?



## 今後の開催予定事業

- ◆おはなし会  
8月17日(月)11:30~12:00
- ◆プラレール広場  
8月19日(水)10:00~11:30  
(7/1~受付)
- ◆今日は犬の日  
9月15日(火)14:00~14:30

## 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。



# 地域包括支援センターから事業開催のお知らせ

## 元気のコツを見つけよう！健康講座

### ① 6月30日(火)

・座っていきいき体操講座 ～転ばない体づくり～

### ② 7月24日(金)

・元気をつくる栄養講座 ～食事で元気な体づくり～

### ③ 7月29日(水)

・むせ予防で長生き口腔講座～飲み込む力を守ろう！～

時間:10:00～11:30

対象:65歳以上の地域住民

定員:20名程度 参加費:無料



## 若年性認知症講演会

(認知症サポーター養成講座含む)

・7月2日(木) 10:00～11:45

参加費:無料

若年性認知症について知りたい！

当事者とご家族がケアプラザに来てくださいます。

認知症の方を見かけたら、どうしたらいいのかな？

そんな疑問の答えを学びましょう。



## かまりやサロン ～認知症カフェ～

・7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 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」

・7月16日(木) 10:00～11:00

対象:介護をしている方や経験者等

参加費:無料 申込不要



## 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。

職員不在の場合もございますので、お手数をおかけいたしますが、来所相談をご希望の場合は、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)



## 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 お気軽にお問合せください。



## カモミール

・7月17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

お問い合わせ連絡先:カモミール 代表: 久保

[chamomile.kamariya@gmail.com](mailto: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”

・8月17日(月) 時間:10:00～11:30

※7月の釜利谷“親子ほっとサロン”はお休みです

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)

親子でほっとする時間を  
持ちませんか？



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/>

ご不明な点など、お気軽に  
お問い合わせください。



7月の休館日 7月6日

釜利谷地域  
ケアプラザ HP



Instagram

