

横浜市釜利谷地域ケアプラザ **チラシやまなみ** 8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。



Instagram

ダンス&ヨガ

・8月8日(土) 7/25~受付
・8月22日(土) 8/8~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 9/12、9/26



月曜日には体操を!

・8月10日(月) 7/13~受付
時間:10:00~11:00
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
簡単なストレッチ
中心です。
次回予定 9/14



かま活! 健康麻雀部

・8月10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 9/28



一緒に歌を歌いましょう!

・8月21日(金) 7/17~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 9/18



リズム体操遊び Moo-Moo クラブ

・8月24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 9/29(8/1~受付)



親子で楽しむ おはなし会

・8月17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。
次回予定 10/19



プラレール広場

・8月19日(水)
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:日曜日開催 10/18(9/1~受付)



今後開催予定の事業

・今日は犬の日
9月15日(火) 受付中
・はりねずみのお針箱
9月30日(水) 受付中



◆ボランティアポイント「ひこうき」

・対象:障がいのある中学生から23歳まで
・内容: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、商品等と交換できます。
お気軽にお問い合わせください。



大募集!

かま活! みんなの会議 みんなで考える かまりやのみらい

地域で暮らす方、活動団体、福祉事業所、商店や企業で働く方等、地域で活動する方が集まり、
地域の気になることを気軽に話し合う会がはじまります!

【今回のテーマ】 あったらしいなと思う「地域の居場所」

☆日中気軽に過ごせる場がほしい☆多世代で交流できる所があるといい☆街の中に休憩できる場所がほしい

日時:9月10日(木) 10:00~12:00

会場:釜利谷地域ケアプラザ2階 多目的ホール

定員:40名(先着順) ※7月10日(金)申込開始 お電話またはFAXで **8月20日(木)申込締切**

参加対象:横浜市釜利谷地域ケアプラザ包括支援センター担当エリアにお住いのみなさま

地域包括支援センター・その他のご案内

地域包括支援センター 来所・電話相談に ついてのお願い	介護・福祉・保健のご相談を、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<u>事前予約をお願いいたします</u>。 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）
かまりやサロン 認知症カフェ 祝日を除く毎月第4木曜日開催	8月27日（木）10:00～11:30 場 所：1階エントランス「うみ」 参 加 費：無料 ※申込不要 飲み物代：50円（お代わり自由） 対 象：認知症の方とそのご家族など 認知症についての話、情報交換など、美味しいコーヒーを飲みながらお話をし ましょう。お気軽にご参加ください。 
隔月開催 介護者のつどい 「おしゃべり会」	9月11日（金）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 
こあらっこ 子育て支援者による子育て相談 年末年始と祝日を除く毎週火曜日開催	8月 4日・18日・25日（火）10:00～12:00 お子さんを遊ばせたり、ゆっくり時間を過ごしながら、先輩ママの子育て 支援者に相談できます。 お問合せ：金沢区保健福祉センター こども家庭支援課 045-788-7787
釜利谷 “親子ほっとサロン” 子育てフリースペース 祝日を除く毎月第3月曜日開催	8月 17日（月）10:00～11:30 乳幼児から未就園児を持つ保護者の方で、これから友達を作りたい方や ちょっと“ほっと”したい方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）
カモミール 発達に心配のあるお子さんを お持ちの保護者の方の おしゃべり会	8月 21日（金）10:00～11:30（祝日を除く毎月第3金曜日開催） 対象：主に釜利谷地区在住で、普通級籍・支援の必要なお子さんの保護者 の方、または、支援学級・支援学校に在籍のお子さんの保護者の方 お問い合わせ：カモミール 代表：久保 chamomile.kamariya@gmail.com

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。



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。



8月の休館日 8月3日