

横浜市釜利谷地域ケアプラザ **チラシやまなみ** 10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。



釜利谷地域ケアプラザ HP



Instagram

ダンス&ヨガ

- ・10月17日(土) 9/26~受付
- ・10月31日(土) 10/17~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
※暗くするので周りは気になりません

次回予定 11/14、11/28

月曜日には体操を！

- ・10月26日(月) 9/14~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、口コモ、フレイル予防

次回予定 11/9

一緒に歌を歌いましょう！

- ・10月16日(金) 9/18~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 11/20

かま活！健康麻雀部

- ・10月19日(月)
- 申し訳ありません。
- 現在満員御礼となっております。
- 募集が再開しましたらお知らせいたします。



親子で楽しむ おはなし会

- ・10月19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 12/21

リズム体操遊び

Moo-Moo クラブ

- ・10月27日(火) 受付中
- 時間:10:00~11:00
- 対象:1歳半~6歳児と保護者

※1歳半以下のお子様のご参加はお問合せください

参加費:無料 定員:12組

親子リトミック

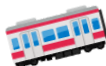


次回予定 11/24(10/1~受付)

仮装して遊ぼう！

にちょうびも プラレール広場

- ・10月18日(日)
- 時間:10:00~12:00
- 対象:2歳~6歳とその保護者
- 定員:5組程度
- 参加費:無料



いつもよりパーツ多め。
合言葉でお菓子をプレゼント
ぜひ仮装して遊びに来てね！

次回:開催 12/10 (11/1~受付)

3回連続講座

楽しく元気に！フレイル予防講座

☆おおむね65歳以上の方各回25名程度 受講無料☆

①10月15日(木)10:00~11:30

運動 「いつまでも元気に歩く！姿勢と“ながら運動”のコツ」

講師:横浜市スポーツ協会 酒井 彩花氏

持ち物:タオル・飲み物・動きやすい服装・歩きやすい靴

②10月29日(木)10:00~11:30

栄養 「食事で作る健康なからだ」

講師:神奈川県栄養士会 河野 好江氏

③11月12日(木)10:00~11:30

口腔 「知ろう！防ごう！オーラルフレイル」

講師:とも歯科クリニック金沢文庫 歯科衛生士 鳴川唯楓氏・楊優那氏



今後開催予定の事業

- ・かま活！
男だらけのギター講座
11月6日(金)
- ・はりねずみのお針箱
11月25日(水)
- ・介護者のつどい
11月19日(木)10:00~11:00
対象:介護をしている方や経験者等



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



社会福祉法人すみなす会 すみなすフェスタ

10月11日(日) 11:00~14:00

場所:社会福祉法人すみなす会(釜利谷地域ケアプラザ)
ポップコーンやカレー、パンなどの食べ物やゲームもあり、
内容盛りだくさんです。

お子さんからご年配の方まで楽しめます!!
お誘いあわせの上ぜひ遊びに来てください!



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

10月22日(木) 10:00~11:30 ※申込不要

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

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。

若年性認知症講演会 (認知症サポーター養成講座含む)

10月30日(金) 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。



地域包括支援センター 受付窓口時間変更のお知らせ



10月から、地域包括支援センター窓口での相談時間は**月曜日から土曜日 9時~17時**となりました。

直接ご相談を希望される場合は、上記時間内にご連絡をお願いいたします。

職員が不在の場合もございますので、あらかじめお問合せいただけますようお願いいたします。

なお、上記時間以外にいただくお電話については、転送先の「相談専用コールセンター」にて、看護師などのコールセンタースタッフがご相談をお伺いします。

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

10月 6日・13日・20日・27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か、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

カモミール

発達に心配のあるお子さん
お持ちの保護者の方
おしゃべり会

10月 16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 “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

10月 19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)

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。

休館日 10月5日(月)

