



# 横浜市釜利谷地域ケアプラザのお知らせ



令和4年10月号

## おしゃべり協議体 国内の

### 「温泉の話をしませんか？」

12月12日(月)13:30~15:00

どなたでも 10名 無料 11/2~受付

※Zoomでの参加もお気軽にご相談ください。



## 初めてのヨガ(全6回) ~初心者向け・基礎からのヨガ~

1月16・23・30日、2月13・20・27日(月)

13:30~15:00 どなたでも 12名

参加費:2,500円(6回分) 11/24~受付

※ヨガマットはご用意しています。



## グリーンケア ~大切な人を亡くされた方の語りの会~ 11月8日(火)13:30~15:00

講師:国家公務員共済組合連合会横浜南共済病院 緩和ケア認定看護師

対象:大切な方を亡くし悲しみを抱えている方 10名 無料 9/12~受付

[内容] ①ミニレクチャー「グリーン・グリーンケアについて」 ②語り合い ③アロマ巾着作り



## 知って得する教室「お金のはなし」



講師:クラシデザイン代表 ファイナンシャルプランナー 波柴 純子 氏

①10月11日(火)13:30~15:00 「50代からのライフプラン ~幸せな老後のために~」

②10月20日(木)13:30~15:00 「子育て世代のためのライフプラン ~教育・住居・老後~」

対象:①②とも 地域の方 各回15名(予定) ※②はお子さんと参加できます

参加費:無料 申込:8/16~受付



## 秋葉隆行先生のゴスペル教室 ♪歌詞は英語です

10月15日(土)10:30~12:15 → 受付中

どなたでも 18名 1回1000円

Gospel Class

\*次回予定 11/19

Date and Time: Oct. 15 (Sat.) 10:30 a.m.-12:15 p.m.

Fee: ¥1000. All in English. Why don't you enjoy singing gospel songs and popular songs?



## 一緒に歌を歌いましょう!



10月21日(金)13:30~14:45 → 受付中

どなたでも 18名 1回400円 \*次回予定 11/18

## ~座ったままできる健康体操~ 月曜日には体操を!

10月24日(月)10:15~11:30 → 受付中

どなたでも 15名 1回300円 \*次回予定 11/14

## はいねずみのお針箱

11月30日(水)12:30~14:30

受付中



どなたでも 18名 無料

\*次回予定 1/25

手芸またはおしゃべりを楽しむスペースがあります。

## 介護者のつどい 介護している方や介護経験者等

11月16日(水)10:00~11:00

無料 受付中

## かまいやサロン 認知症についての話、情報交換など

10月27日(木)13:30~15:00

対象:認知症の方とそのご家族 無料 受付中

## 「エンディングノート」と「もしも手帳」

11月29日(火)14:00~15:00

どなたでも 15名

無料 10/12~受付

主催:横浜市釜利谷地域ケアプラザ

協力:金沢区在宅医療相談室



一人一冊  
さしあげます

## 歴史講座

12月1日(木)13:30~15:30

### 「大河を見ていなくても楽しめる 鎌倉御家人 総復習

~承久の乱で歴史は何がどう変わったか?~

講師:横浜市八聖殿郷土資料館 館長 相澤竜次 氏

どなたでも 40名 参加費:200円 10/13~受付

\*\*\* 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。\*\*\*

障がいのある方は対象に関係なくご参加いただけます。入館者はマスクの着用と検温の実施をお願いいたします。

横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流 電話 788-2901 釜利谷南2-8-1

釜利谷地域ケアプラザ



## 認知症について学ぼう!

## ~認知症サポーター養成講座のお知らせ~

この講座では、認知症の基礎知識と、認知症の方との接し方などを講義とDVDや紙芝居を通して学びます。住み慣れた地域で誰もが生活を続けられるよう、認知症の正しい知識を身につけて、身近な人を支える「認知症サポーター」になりませんか?

日時:11月12日(土) 10:00~11:30 場所:横浜市釜利谷地域ケアプラザ 参加費:無料

対象:どなたでも 定員:20名(定員になり次第締切) 申込:横浜市釜利谷地域ケアプラザ

主催:釜利谷エリア認知症キャラバン・メイト交流会 ★参加者全員にオレンジリングをプレゼントします★



子どもも大人も誰でも参加できるよ!



## 釜利谷のお守り！ かまもりホルダー 登録会のお知らせ

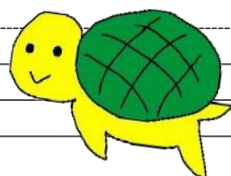
“外出先で突然倒れた、急に帰り道を思い出せなくなった” そんな万が一の事態に対応できるように、年齢制限なくどなたでも携帯できる「かまもりホルダー」の登録会を開催します。

★費用：200円 ★申込み場所・申込み方法：横浜市釜利谷地域ケアプラザで、ご本人またはご家族が直接申込み  
★申請登録に必要なもの：①本人確認証（介護保険者証、運転免許証、健康保険証など）

②緊急連絡先のわかるもの（氏名、住所、電話番号）

★対象者：横浜市釜利谷地域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

釜利谷東 1・2・3・6・7・8丁目 全域	
釜利谷東 4丁目	1～52番 全域 53番 2・3・6・9・11・14・35・37・41・44 55番 1・2・3・6・8・9 56番 10・11・14・15・17・19
釜利谷東 5丁目	4番 6・7・16・35
釜利谷南 1丁目	全域
釜利谷南 2丁目	2～41番全域 43番 20・38・44・45 44～58番全域
釜利谷南 4丁目	1～10番
高舟台 1・2丁目	全域



開催日時・会場  
11月29日（火）  
15時～16時  
釜利谷地域ケアプラザ  
ボランティアルーム

※事前のお申込みは不要です。  
直接会場へお越しください。

※1階受付で、検温と入館名簿の記入をお願いいたします。

### 【お詫びと訂正】

広報紙やまなみ9月1日号の掲載内容に一部誤りがございました。登録対象者年齢が65歳以上となっておりますが、正しくは **年齢制限はありません** となります。お詫びして訂正いたします。

### かまいや英語クラブ

受付中

10月1日（土）13:30～14:30

知的障がい等ある方 16名

1回300円 ※次回予定 11/5

### フラレール広場

受付中

10月6日（木）10:00～11:30

どなたでも（11:15～お片付け）

10組 無料 ※次回予定 12/26

### おはなし会

※次回予定 12/19

10月17日（月）11:30～12:00

☆絵本☆わらべうた☆手遊び など

8組 無料 受付中

### きぐちゃんのからだ遊び・こころ遊び 麦わら帽子クラブ

10月21日（金）10:30～11:30 → 9/1～受付

11月18日（金）→ 10/1～受付 1回300円

対象：おおむね1～4歳児と保護者 10組

### リズム体操遊び Moo-Moo(ム-ム-)クラブ

10月31日（月）10:15～11:15 → 9/1～受付

11月28日（月）→ 10/1～受付 1回300円

対象：おおむね1歳半～6歳児と保護者 12組

## 土曜日は家族でケアプラザに行こう！ 西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ共催事業

### 男性（パパ）講師による パパを楽しむ子育て講座

講師：NPO法人 全日本育児普及協会 一之瀬 幸生氏、青井 隼人氏

対象：0歳～未就学児までのお子さんをもつご家族 15組先着 これからパパ、ママになる方もどうぞ。

◆10月22日（土）10:30～12:00「絵本読み聞かせ&仕事と育児の両立講座」

◆11月26日（土）10:30～12:00「夫婦のパートナーシップ&イライラしない講座」

申込み：8月12日～受付 西金沢地域ケアプラザまで 電話：788-2228

会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 釜利谷南 2-8-1 電話：788-2901（最寄りバス停：白山道）

### 発達に心配のある子どもをもつママのためのおしゃべり会「カモミール」

月に一度、発達に心配のある子どものいるママ達が集まって「おしゃべり会」を開催しています。

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？

「ゆるいつながら」をモットーに活動しています。会費・役員はありません。

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ママ、支援学級・支援学校に在籍のお子さんのママ

活動日：10月21日（金）/ 11月18日（金） ※感染拡大防止のため日時変更や中止となる場合があります。

連絡先：[chamomile.kamariya@gmail.com](mailto:chamomile.kamariya@gmail.com) 担当：久保まで E-mailでお問合せください。

\*\*\* 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。\*\*\*

障がいのある方は対象に関係なくご参加いただけます。入館者はマスクの着用と検温の実施をお願いいたします。

