



横浜市金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。



グリーフケア～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「グリーフ・グリーフケアについて」 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

はいねづみのお針箱

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

「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: 横浜市金利谷地域ケアプラザ

協力: 金沢区在宅医療相談室



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。

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

金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: 横浜市金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: 横浜市金利谷地域ケアプラザ

主催: 金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★





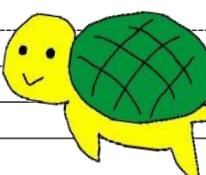
釜利谷のお守り！ かまもりホルダー 登録会のお知らせ

“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	1~52 番 全域
釜利谷東 4 丁目	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



【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したが、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。

かまりや英語クラブ 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(ムームー)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？

「ゆるいつながり」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 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。

