



今日は犬の日～セラピー犬とふれあいませんか～

開催日:6月30日(月)14:00~14:30 受付中
対象:どなたでも(お子様も大歓迎です!) 15名 無料 次回:9/29

会いに来てね



月曜日には体操を!～転倒・ロコモ・フレイル予防体操(イスに座ったままできます)～

毎月開催

講師:横浜市スポーツ協会職員

対象:どなたでも

開催日:5月12日(月)10:15~11:15 4/14~受付

参加費:1回300円 15名

持ち物:飲み物

ストレッチ・・筋を伸ばす柔軟体操のことです。

フレイル・・健常から要介護へ移行する中間の段階と言われています。

ロコモ・・運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが

これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態です。



次回:6/9

- ・簡単にできるストレッチを中心に転倒予防・筋力維持・姿勢改善のための体操
- ・月1回の開催なので家でもできるストレッチ
- ・音楽に合わせて・ゲーム感覚で楽しく運動
- リズムステップ 脳トレ体操
- ・横浜市民はやっぱりこれ!『ハマトレ』
- 横浜市が“歩き”に着目して開発したトレーニング

一緒に歌を歌いましょう!

毎月開催

対象:どなたでも

開催日:5月16日(金)13:30~14:45 4/18~受付

参加費:1回400円 25名 持ち物:飲み物

次回:6/20

- ・童謡・唱歌・フォークソング
- ・昭和を中心とした歌謡曲等
- ・リクエストにも応えます。



今、ニューヨークで流行の『ダンス&ヨガ』～お部屋をうす暗くしますので、まわりが気になりません。～

毎月2回開催

・前半20分は簡単なダンス・・体幹を鍛えることを目的としたストレッチ的な動きとなっています。さまざまな年代に流行った曲に乗せて踊る初心者向けの簡単なダンスです。(見ているだけでもOKです)

・後半60分は体にやさしいヨガ・・体ほぐしを目的にしています。初心者向けの体にやさしいヨガです

対象:16歳以上の方 12名 参加費:500円 ※ご高齢の方もご無理なくご参加いただけます。

開催日:毎月第2・4土曜日 13:30~15:00(変更になる場合もあります)

5月の開催日:10日(土)→4/26~受付 24日(土)→5/10~受付

持ち物:飲み物・フェイスタオル ※ダンスは上履または裸足で、ヨガは靴下着用または裸足



はいねずみのお針箱

隔月開催



開催日:5月28日(水)12:30~14:30

対象:どなたでも 18名 無料 受付中

お好きな手芸等(手芸、折り紙等々)を持ち寄って一緒に。

お喋りだけでも大歓迎です。トランプやオセロ等も楽しんでいます。

次回:7/23

かまみやサロン 5月22日(木)10:00~11:30

認知症についての情報交換など 無料 受付中

対象:認知症の方とご家族、介護に携わる方 *次回6/26

介護者のつどい 5月21日(水)10:00~11:00

介護している方や介護経験者等 無料 受付中

横浜市八聖殿郷土資料館館長 相澤竜次氏と釜利谷の歴史を探る会

開催日:5月27日(火)13:30~15:30

どなたでも 12名 無料 4/14~受付

“昔はこうだったらいいよ”“〇〇があったと聞いたことがある”等
釜利谷の歴史について語り合いませんか。



楽譜が読めたらいいなあ part2 ~体を使って楽しくリズムを読み取ろう~

開催日:5月23日(金)10:00~11:15

対象:どなたでも 12名

4/11~受付 無料

- ♪“超入門編”の簡単な復習(楽譜のつくり・音符や休符の種類・鍵盤での位置)
- ♪体を使って音符の長さやリズムを体感等



お一人での参加や参加について不安や不便等を感じている方はお気軽にご相談ください。

*** 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。

金沢区釜利谷南2-8-1

横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流 電話 788-2901 (最寄りのバス停:白山道 または パークタウン東)



かまりやボランティアポイント「ひこうき」



釜利谷地域ケアプラザ内でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、商品等と交換ができる制度です。

ボランティアの内容:ご希望をうかがって決めていきます。(職員も一緒に活動します) 時間;1時間程度

・この活動は、ボランティア活動を通して身近な社会のしくみの体験とライフスキル支援を目的としています。
・障がいのある中学1年生から23歳までの方が対象です。詳細はお問合せください。 担当:菅谷

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:5月16日(金)/6月20日(金)/7月18日(金)

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

親子で楽しむおはなし会

隔月開催

開催日:6月16日(月) 11:30~12:00

対象:どなたでも 無料

お申し込みは必要ありません。直接会場へお越しください。

※内容は子ども向けですが、大人の方もご参加いただけます 次回 8/18

- ☆絵本
- ☆わらべうた
- ☆手袋人形 など

きょうだい児の参加もできます

当日のお申し込みもお気軽に

ご参加に心配のある方は
どんなことでも
お気軽にご相談ください

フラール広場

隔月開催

(11:15~はお片付け)

開催日:6月12日(木) 10:00~11:30 5/1~受付

対象:どなたでも 10組 無料

数は少ないですが、こんなご用意もあります。

- ♡ミニカー
- ♡積み木
- ♡木製のままごと(食材・まな板・包丁など)
- ♡スローおもちゃ
- ♡乳幼児用のおもちゃ

リズム体操遊び Moo-Moo(ム-ム-)クラブ

開催日:5月26日(月) 10:15~11:15

毎月開催

対象:おおむね1歳半~6歳児と保護者

持ち物:飲み物 4/1~受付 無料 12組

※館内は土足ですが、会場の多目的ホール前でお子様は裸足または上履き、大人の方は上履(スリッパのご用意があります)に履き替えをお願いいたします。

- ☆ピアノの生演奏での親子リトミック
 - ☆手遊び
 - ☆からだを動かしてのゲーム など
- 他にも楽しいことがたくさん!
- 次回 6/30

きぐちゃんのからだ遊び・こころ遊び麦わら帽子クラブ

開催日:5月16日(金) 10:30~11:30

毎月開催

対象:おおむね1~4歳児と保護者

持ち物:飲み物 4/1~受付 無料 12組

※館内は土足ですが、会場の多目的ホール前でお子様は裸足または上履き、大人の方は上履(スリッパのご用意があります)に履き替えをお願いいたします。

- ♡ムーブメント
 - ♡手遊び
 - ♡パラバルーン
 - ♡絵本のよみきかせ など
- 他にも楽しいことがたくさん!

6月から
曜日と時間が
変更になります。

次回 6/11

みんなで楽しい子育てを♡子育てフリースペース 釜利谷“親子ほっとサロン”

釜利谷子育て連絡会では、乳幼児から未就園児を持つお母さん方で、これから“友達をつくりたい人”ちょっと“ほっと”したい人などを対象に、定期的に『親子“ほっとサロン”』を開催しています。

開催日:5月19日(月) 10:00~11:30 会場:釜利谷地域ケアプラザ多目的ホール

持ち物:飲み物と使い慣れた「おもちゃ」など外出時に必要なものをご持参ください。

主催:釜利谷地区社会福祉協議会(釜利谷子育て連絡会) 共催:釜利谷地区連合町内会・釜利谷地区民生委員児童委員協議会及び保健活動推進委員会 後援:金沢区役所・金沢区社会福祉協議会・西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ

※この事業は「赤い羽根共同募金及び金沢ふれあい助成金」により実施しております。



*** 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。

横浜市金沢区釜利谷南2-8-1

横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流 電話 788-2901 (最寄りのバス停:白山道 または パークタウン東)