

横浜市釜利谷地域ケアプラザ チラシやまなみ 2月開催事業のご案内

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。
横浜市釜利谷地域ケアプラザ 電話 788-2901 金沢区釜利谷南2-8-1



釜利谷地域
ケアプラザ HP



Instagram

月曜日には体操を！

・2月9日(月) 1/26～受付

時間:10:15～11:15

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

次回予定 3/9

簡単なストレッチ
中心です。



ダンス&ヨガ

・2月14日(土) 1/24～受付

・2月28日(土) 2/14～受付

時間:13:30～15:00

参加費:500円

対象:16歳以上の方 15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 3/14、3/21



一緒に歌を歌いましょう！

・2月20日(金) 1/16～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 3/27



親子で楽しむ おはなし会

・2月16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。



きぐちゃんのからだ遊び・こころ遊び

麦わら帽子クラブ

・2月18日(水) 受付中

時間:10:15～11:15

1～4歳児と保護者

参加費:無料 定員 12組

・手遊び・ムーブメント・バルーン

絵本の読み聞かせなど

次回予定 3/5(2/1～受付)



リズム体操遊び

Moo-Moo クラブ

・2月24日(月) 受付中

時間:10:15～11:15

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 3/30(2/1～受付)



プラレール広場

・2月5日(木) 受付中

時間:10:00～11:30

(11:15～お片付け)

定員:10組

参加費:無料

他にもミニカーや乳幼児用おもちゃ、
おままごとセットなどもあります。



よこはまシニアボランティアポイント登録会

※介護保険法に規定する介護予防事業として平成21年10月から実施

2月13日(金)10:00～12:00 →受付中 2/1 締切

会場:横浜市釜利谷地域ケアプラザ

介護施設等でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、寄付または
換金することができます。

対象:65歳以上で横浜市の介護保険被保険者証を保有している方

無料 ※お申込みが必要です

かまりやサロン ～認知症カフェ～

・2月26日(木) 10:00～11:30

参加費:無料

対象:認知症の方とご家族

認知症についての話、情報交換など
お気軽にご参加ください。申込不要です。



受付中の3月開催予定事業

◆今日は犬の日 3月10日(火)14:00～14:30

◆介護者のつどい 3月18日(水)10:00～11:30

対象:介護をしている方や経験者等

◆はりねずみのお針箱 3月25日(水)12:30～14:30

カモミール

- ・2月20日(金)
- ・3月27日(金)

発達に心配のある
子どもを持つママの
ためのおしゃべり会

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

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。

お問い合わせ連絡先:

chamomile.kamariya@gmail.com

カモミール 代表: 久保

子育てフリースペース

釜利谷“親子ほっとサロン”

- ・2月16日(月) ・3月16日(月)
- 時間:10:00~11:30

親子で“ほっと”とする
時間を持ちませんか?

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やちょっと
”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。

主催:釜利谷子育て連絡会(釜利谷地区社会福祉協議会)

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

横浜市西金沢地域ケアプラザ・横浜市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。



各種ボランティア活動

◆シニアボランティア

- ・対象:65 歳以上
- ・内容:デイサービスや釜利谷地域ケアプラザの敷地
内でのボランティア活動

※麻雀、将棋、園芸などにご興味ある方大歓迎です!!



◆ひこうき

- ・対象:障害のある中学生から 23 歳まで
- ・内容:身近な社会のしくみ体験とライフスキル支援
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、商品等と交換できる制度です。



釜利谷地域ケアプラザでは 金沢区エンディングノート「これから」
「もしも手帳」を配布しています

これからの人生を 自分らしく生きるために

金沢区エンディングノート「これから」

このような内容を書きます

- 人生の主な出来事
- 興味があること・やってみたいこと
- もしもの時の介護・医療の希望・お金やお葬式のこと など



医療・ケアについての

「もしも手帳」

この手帳は“もしも”に備えて、元気なうちに、治療やケアについて
いま思っていることを残しておくものです。



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。

★対象:当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

※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/>

ご不明な点など、
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



2月の休館日 2月2日

