



# 包括支援センター 宮崎まつりの催し物

適度な運動をしていますか？  
元気に長生き！

健康チェックシートを用いて簡単にロコモ度（歩行・運動能力）をチェック。普段の生活をふりかえりましょう。



健康チェック参加で健康サンプル品を差し上げます！

開催場所：1階相談室

横浜市宮崎地域ケアプラザ広報紙  
第89号

平成28年10月1日

# みやざき

新しい年に向けての準備はいかが？



第一・第4地区社会福祉協議会共催

第17回

# 宮崎まつり

雨天決行

今年も見て、食べて、のお楽しみ！**大抽選会あり！**

日時 平成28年10月15日（土） 午前11時～午後2時  
横浜市宮崎地域ケアプラザ 駐車場スペース・本館1階ホール

## 家族介護者のつどい

「あけぼの会」との交流会

日時：平成28年11月13日（日） 午後1時～3時  
場所：宮崎地域ケアプラザ ボランティアルーム  
対象者：介護をなさっている方



あけぼの会の皆さんと日頃抱えている思いを語り合いませんか  
お申込み：下記の連絡先までお願い致します

お問合せ・お申込みは ☎261-6095 鈴木・山崎・渡辺

【横浜市宮崎地域ケアプラザ 地域包括支援センター 担当エリア】

東ヶ丘・赤門町2、霞ヶ丘、西戸部町1・2丁目、老松町  
伊勢町1・2・3-118～132、花咲町、紅葉ヶ丘、宮崎町、戸部1～4丁目

相談専用電話：261-6121 担当：鈴木・山崎・渡辺

発行：横浜市宮崎地域ケアプラザ 所長：萩原光子 住所：西区宮崎町2番地 電話：(261) 6095  
FAX：(261) 6052 <http://www.hamano.or.jp/plaza/plaza-top.htm>

模擬店

やきとり

おにぎりと豚汁

クッキー・あられ・雑貨

バザー

クッキー

ケーキ・和菓子・雑貨

組みひも・バッグ

焼きもち・小物販売

包丁とき

野菜と国産はちみつ

ヨーヨー釣り

お菓子のつかみ取り

焼きそば・おでん

はま焼・お赤飯

たいやき・飲み物

コーラス・フラダンス・フルート演奏・玄米ダンベル体操・七宝焼き・  
おりがみ・横浜市資源循環局アプリゲーム・ポディジュアリー・  
包括主催 健康チェック

催し物

出店団体

第一地区社協：更生保護女性会、元気かい 第4地区社協：羽沢西部自治会、民生・児童委員、更生保護女性会  
98'愛ネットワーク サポート西 西区地域活動ホーム みらい工房西

お問合せ先：  
横浜市宮崎地域ケアプラザ 西区宮崎町2番地  
045-261-6095 担当 大野・信岡

♪西区のマスコットキャラクター  
にしまろちゃんが来る！

