



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

- | | | | |
|-----------|----------|------------|-------------|
| 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！

