

# 生活支援コーディネーター側

# 令和5年10・11・12月事業カレンダー

社会状況等により予定が変わる場合があります

見やすい所に貼ってね!

誰もが気軽に立ち寄れる地域のサロンがオープンしています。ぜひ遊びに来てください!

## サロン紹介

### みんなのサロン

毎月第1・3木曜日10:00~12:00

場所 第4地区会館 2階

内容 体操・喫茶サロン  
簡単な体操(パタカラ体操・はまトレなど)脳トレ  
茶話会・折り紙

### ばあばの家あさだ

毎週月・金曜日10:00~15:00

場所 境之谷30-6

電話 045-341-4248(直通)

内容 介護予防体操・健康マージャン・ガーデニングなど

参加費 100円(半日)200円(1日)

\*昼食代は別途

### あかもんふれあいサロン

奇数月の第3土曜日 13:30~15:00



(変更の場合有)

日時 11月25日(土)13:30~15:00

健康講座(体操)・出張ケアプラザよろず相談

場所 西区赤門町2-11-3ハズ赤門町2階

赤門二丁目自治会館

申込み 開催時間内に、直接お越しください。

### ケアプラザの車両で行く買い物ツアー

デイサービスの送迎の空き時間に、ケアプラザの車を活用して、移動が難しい地域の方々に買い物やお出掛けの機会を提供する、お買い物ツアーを行っています。

概ね65歳以上の方/詳しくはお電話でお問合せ下さい

お問合せ 宮崎地域ケアプラザ

担当 生活支援コーディネーター 丸山

電話 045-261-6095

## 天使のほっぺ

毎月第2月曜日 10:40~12:00

3F多目的ホール 参加費無料

定員10組

0~1歳児の親子の遊び場です。お子様の発育に関する講座を専門講師をお呼びして開催します。リトミックや絵本の日もあります。

10月はお休み 11月13日

12月11日



\*詳しくは地域交流まで\*

日	月	火	水	木	金	土
1 ・貸室抽選会	2 	3 ・新大人の学校 ・大人の学校	4	5	6 ・包括体力測定会	7 ・ワンコイン音楽サロン
8	9 	10	11 ・しあわせサロン宮崎(ランチ)	12	13	14 
15	16 ・包括歌って認知症予防講座	17	18	19	20	21 ・第24回宮崎まつり
22	23 	24 ・大人の学校	25 	26	27	28
29	30 ・包括体力測定会	31	<b>10月</b>			

日	月	火	水	木	金	土
1 ・貸室抽選会	2 	3	4	5	6 	7
8	9 ・新大人の学校 ・大人の学校	10	11 ・天使のほっぺ	12 ・大人の学校	13 ・しあわせサロン宮崎(ランチ)	14
15	16 ・ぽっぽっぽ withみやざキッズ	17 ・新大人の学校 ・大人の学校	18 ・男性の為の料理教室	19	20	21
22	23 ・元気なほっぺ	24	25 ・大人の学校	26	27	28
29	30	31	<b>12月29日~ 1月3日は休館</b>			

## 毎月第3月曜日 未就園児の親子ひろばとおはなし会



時間: 10:45~11:30

対象者: 未就園児親子

場所: 3F 多目的ホール

参加費: 無料

詳しくは地域交流まで 261-6095

## 「ぽっぽっぽ」with みやざキッズ



## デイサービス

《通所介護》  
《第1号通所事業》

季節折々のイベント、各種アクティビティや体操などで社会交流・機能向上、ご本人やご家族の支援をします。毎日の健康チェック・入浴・食事・口腔ケア体操をはじめ、機能訓練・季節の行事など日頃外出する機会の少ない高齢者を対象に、ご自宅まで車で送迎します。リラクゼーションコーナー、フィットネスコーナーもあります。

8:30~送迎 ⇒ 9:00~健康チェック ⇒ 9:30~入浴 ⇒ 12:00~昼食 ⇒ 13:30~機能訓練 ⇒ 14:00~選択アクティビティ ⇒ 15:00~おやつ ⇒ 15:30~癒し ⇒ 16:00~送迎  
※他に短時間サービスもあります。



要介護状態で要介護1から5の認定を受けた方、及び横浜市通所介護相当サービス該当者がご利用いただけます。

お問合せは デイサービス生活相談員まで  
**045-261-6095**

デイサービス  
随時見学受付中!  
送迎します

## 宮崎地域ケアプラザでは下記の活動ボランティアさんを探しています。

デイサービス送迎サポート(館内)やお話し相手、プラザ内の花植えの世話、お持ち帰りランチの調理補助、宮崎まつりの設営、学習サポーターなど  
よこはまシニアボランティアポイント研修を受けた方や団体利用の方もご活用ください。

お問合せは、地域活動交流 大野 ☎ 261-6095 まで

## 大人の学校

計算ドリルや音読の漢字書き取り、100コマのすうじ版を用いて介護・認知症予防やその改善を目指す学習サロンです。学習後はレクリエーションがお楽しみです。脳トレゲームや輪投げ、チーム対戦の巨大オセロで脳の活性化をアップ!! また講師による健康講座や栄養講座も企画中です。

第1~4火曜日 14:30~16:00  
参加料金: 1回200円  
持ち物: 筆記用具

地域活動交流 大野まで  
お問い合わせ下さい  
電話: 261-6095

## しあわせランチ

毎月第2水曜日 11:30~13:00  
1F ロビー 65歳以上  
ランチ300円 30食  
独自でプラザに来られる方

カレーライスランチのお持ち帰り企画を開催しています。ケアプラザまでウォーキングはいかがでしょう。

まずはご登録を!



## 新大人の学校

毎月第1・3火曜日  
13:30~14:20 3F多目的ホール  
参加費年間1200円  
65歳以上 定員20名

独自で計算・漢字ドリル・パズルを解いていく認知症・介護予防を目指したサロンです。

レクではみんなで巨大オセロにチャレンジ!  
まずは見学のご予約から。

