

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R6年1月27日(土)13:30~14:30
 特殊詐欺被害防止講座
 (戸部警察署生活安全課)
 R6年3月16日(土)13:30~15:00
 エンディングノートの書き方
 (扇谷行政書士)
 場所 西区赤門町2-11-3ハーズ赤門町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
 運行中!


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。

1月15日 2月12日
 3月11日



詳しくは地域交流まで

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|------------------------|-----------------------|--|---|-----------------|---|
|  | 2 | 3 | 4 貸室抽選会 | 5 | 6 ワンコイン音楽サロン | |
| 7 | 8 宮崎ふまねっとサロン | 9 大人の学校 | 10 しあわせサロン宮崎(ランチ) | 11 | 12 | 13  |
| 14 | 15 天使のほっぺ | 16 新大人の学校 大人の学校 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 ぽっぽっぽ withみやざキッズ | 23 大人の学校 | 24 | 25  | 26 | 27 |
| 28 | 29 元気なほっぺ | 30 新大人の学校 大人の学校 | 31  | 1月 | | |




| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|-----------------------|----------------------|---|------------|---|
| |  | | | | 1 貸室抽選会 | 2 ワンコイン音楽サロン |
| 3 | 4 宮崎ふまねっとサロン | 5 新大人の学校 大人の学校 | 6 | 7  | 8 | 9 |
| 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 |
| 17 | 18 ぽっぽっぽ withみやざキッズ | 19 新大人の学校 大人の学校 | 20 男性の為の料理教室 | 21 | 22 | 23  |
| 24 | 25 元気なほっぺ | 26 大人の学校 | 27 | 28  | 29 | 30 |
| | 31 | | | | | |

毎月第3月曜日 未就園児の親子ひろばとおはなし会

「ぽっぽっぽ」with みやざキッズ

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

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|------------------------|-----------------------|----------------------|--|----|---|
|  | 2月 | | | 1 貸室抽選会 | 2 | 3 ワンコイン音楽サロン |
| 4 | 5 宮崎ふまねっとサロン | 6 新大人の学校 大人の学校 | 7 | 8  | 9 | 10 |
| 11 | 12 天使のほっぺ | 13 大人の学校 | 14 しあわせサロン宮崎(ランチ) | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 ぽっぽっぽ withみやざキッズ | 20 新大人の学校 大人の学校 | 21 男性の為の料理教室 | 22 | 23 | 24  |
| 25 | 26 元気なほっぺ | 27 大人の学校 | 28 | 29 | | |

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、ご自宅まで車でご送迎します。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7ヶ活動 ⇒ 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

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楽しめます。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。

