

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) あさだ
 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4土曜日 13:30~15:00
 (変更の場合有)
 詐欺被害防止講座や介護予防体操など
 *今年度から、健康マージャンを立ち上げる予定です。

初心者歓迎・メンバー募集中
 ご自宅に眠っている麻雀卓・麻雀牌がある方、ご寄付頂けませんか?こちらでも絶賛募集中です。
 ご連絡いただければ取りに伺います。

*サロンと同時に「出張ケアプラザ」を開催しています。介護保険の相談だけでなく、栄養や体に関すること、ちょっとした困りごとでもなんでもお話ししに来てください。ケアプラザまで行くのはちょっと・・・という方もお気軽にどうぞ。

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

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|-----------|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 4月 | | | |

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

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。

4月8日 5月13日
 6月10日



詳しくは地域交流まで

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 みやざきキッズ

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 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

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

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。サポーターが寄り添い、一緒に学習します。

学習後はレクリエーションが楽しめます。コグニ体操や脳トレゲーム、輪投げ、チーム対戦の巨大オセロで脳の活性化アップ!!

講師による健康講座、防災講座、ミニ歴史ウォーキングなど盛りだくさんです。

まずは見学のご予約から。

毎月第1~4火曜日
 14:30~16:00
 65歳以上 定員20名
 参加料金: 1回ごと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!

