

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(バタカラ体操・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 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)
 7月27日 ♪歌って認知症予防♪
 *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
 *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。

とべのお茶の間
 毎月第3土曜日 11:00~15:00
 内容 午前 介護予防体操
 午後 茶話会 折り紙など
 参加費 午前・午後 各100円
 お問い合わせ 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	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	7月			

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	9月				

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。

7月8日 8月12日
 9月9日

「ぽっぽっぽ」with みやざきキッズ
 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

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	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	8月			

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ヶ行レディ ⇒ 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。

体温・血圧など測ります
 入浴 車椅子の移送 入れ替ります
 食事制限があっても大丈夫
 あらまで送迎します

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。
 お問い合わせは デイサービス生活相談員まで

デイサービスドライバー急募!

朝 8:00~10:00
 夕 15:30~17:15
 週3~5日程度 朝夕どちらかでもOK
 時給1,112円 70歳までの方
 委細面談 中野まで
 お気軽にお電話ください **261-6095**

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!

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!