

生活支援コーディネーター側

令和6年度

令和7年1・2・3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(バタカラ体操・ハマトレなど)脳トレ・茶話会
 近隣の保育園児とのふれあい会など

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・手遊び歌あそびなど
 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)
 *3月9日(土) 特殊詐欺被害防止講座
 戸部警察生活安全課

*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
 毎月第1月曜日 カラオケ始めました!
 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

昼どきラジオ体操

平日(月~土) 11:45~12:00
 日祝はお休み
 宮崎地域ケアプラザ1F駐車場
 参加費無料

お昼の15分前、みんなが知っているラジオ体操で午後にさわやかに過ごしましょう。
 プラザの健康企画にぜひご参加ください。
 ※地域活動交流まで

日	月	火	水	木	金	土
1月						4 ・貸室抽選会 ・ワンコイン音楽サロン
5	6 ・宮崎ふまねっとサロン	7 ・新大人の学校 ・大人の学校	8 ・集いと語らいの場	9 ・協力医健康相談	10	11
12	13 ・天使のほっぺ ・アフタヌーン演奏会 オレンジリボンフルートコンサート	14 ・大人の学校	15 ・しあわせサロン宮崎(ランチ)	16 ・協力医健康相談	17	18 ・脳いきいきマージャンクラブ
19	20 ・ぼっぽっぽ withみやざキッズ	21 ・新大人の学校 ・大人の学校	22 ・男性の為の料理教室	23	24	25 ・脳いきいきマージャンクラブ
26	27 ・元気なほっぺ	28 ・大人の学校	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
3月						1 ・貸室抽選会 ・ワンコイン音楽サロン
2	3 ・宮崎ふまねっとサロン	4 ・新大人の学校 ・大人の学校	5 ・集いと語らいの場	6	7	8
9	10 ・天使のほっぺ	11 ・大人の学校	12 ・しあわせサロン宮崎(ランチ)	13 ・協力医健康相談	14 ・歴史ウォーキング	15 ・脳いきいきマージャンクラブ
16	17 ・ぼっぽっぽ withみやざキッズ	18 ・新大人の学校 ・大人の学校	19 ・男性の為の料理教室	20 ・協力医健康相談	21	22 ・脳いきいきマージャンクラブ
23	24 ・元気なほっぺ	25 ・大人の学校	26	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

「ぼっぽっぽ」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

詳しくは地域活動交流まで 261-6095

日	月	火	水	木	金	土
2月						1 ・貸室抽選会 ・ワンコイン音楽サロン
2	3 ・宮崎ふまねっとサロン	4 ・新大人の学校 ・大人の学校	5 ・集いと語らいの場	6 ・協力医健康相談	7	8
9	10 ・天使のほっぺ	11 ・大人の学校	12 ・しあわせサロン宮崎(ランチ)	13 ・協力医健康相談	14	15
16	17 ・ぼっぽっぽ withみやざキッズ	18 ・新大人の学校 ・大人の学校	19 ・男性の為の料理教室	20 ・協力医健康相談	21 ・リラックスママさんヨガ	22 ・脳いきいきマージャンクラブ
23	24 ・元気なほっぺ	25 ・大人の学校	26 ・エンディングノート書き方講座	27	28	

デイサービス

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が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

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1,182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お楽しみです。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
 ご自身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!