

エンディングノート書き方講座

高齢期を安心して過ごすために、「これからのこと～医療・介護・資産整理など、
今から整理し始めることは大切です。
エンディングノートを使いながら遺言・相続・後見制度などについて専門家と一緒に考えましょう！
日時：2025年11月28日（金） 13：30～14：50
会場：横浜市宮崎地域ケアプラザ 3F 多目的ホール（西区宮崎町2番地）
講師：扇谷喜久男 行政書士 参加費：無料
お申込み：横浜市宮崎地域ケアプラザ（信岡）TEL：045-261-6095



介護者のつどい

西区在宅介護者のつどい「あけぼの会」との交流会です。介護の悩みや疑問などを話してみることで、ほんの少しでもホッとしたり、ヒントを得られるかも知れません。お茶とお菓子を食べながら、参加者でゆっくりとお話しをしてみませんか？皆様のご参加を是非お待ちしております。
日時：令和7年11月9日（日）13：00～15：00
場所：横浜市宮崎地域ケアプラザ3階 ボランティアルーム
対象者：介護をしている方、介護経験者、介護に興味のある方 参加費：無料
お申込み：横浜市宮崎地域ケアプラザ（東条・吉田・信岡）TEL：045-261-6095



健康維持への第一歩！自分の体力を知るチャンス！ 令和7年度 体力測定会

【日時】2025年11月21日（金） 14：00～15：30 体力測定＆結果返却
【会場】横浜市宮崎地域ケアプラザ（西区宮崎町2番地）
【対象】概ね65歳以上の方 【定員】20名（先着）
【持ち物】水分補給の飲み物・タオル 動きやすい服装でお越しください
【測定項目】握力、Timed up&goテスト、開眼片足立ち、椅子立ち座りテスト等
（測定内容は当日変更する可能性があります）
協力：介護老人保健施設 ハートケア横浜



お申込み：横浜市宮崎地域ケアプラザ（東条・丸山） TEL：045-261-6095

【横浜市宮崎地域ケアプラザ 地域包括支援センター 担当エリア】
東ヶ丘・赤門町2、霞ヶ丘、西戸部町1・2丁目、老松町
伊勢町1・2・3-118～132、花咲町、紅葉ヶ丘、宮崎町、戸部1～4丁目

相談専用電話：261-6121 担当：東条・信岡・吉田

発行：横浜市宮崎地域ケアプラザ 所長：中野茂樹 住所：西区宮崎町2番地 電話：（261）6095
FAX：（261）6052 <http://www.hamano.or.jp/plaza/plaza-top.htm>

横浜市宮崎地域ケアプラザ広報紙
第125号

令和7年10月1日

みやざき

いつでも健康で若々しく
過ごしましょう



ケアプラザ協力医師、鈴木内科クリニック鈴木先生の健康相談 第1・3木曜日 12：30～14：30
※健康相談ご希望の方はお電話でご予約下さい。 ☎：261-6095 地域交流 大野まで

仲間が集う学習サロン

宮崎地域ケアプラザの自主事業

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。
学習以外にレクもあります。巨大オセロ、輪投げや脳トレゴルフなどにチャレンジ！



まずは見学のご予約から

お問合せは 地域活動交流まで

大人の学校



毎月第1～4火曜日 14：30～16：00
3F 多目的ホール 1回ごと200円
65歳以上 定員20名

介護予防・認知症・改善を目指した学習サロンです。計算／音読問題やうすじ盤脳トレを行います。レクも盛りだくさん！
まずは見学のご予約から。

詳細は本誌内にも掲載されています。ご覧ください。

元気なほっぺ

ケアプラザで楽しく過ごしましょう♪

毎月第4月曜日
10：30～12：00
3F 多目的ホール
定員10組 参加費無料

11月24日 12月22日
とにかくすすく元気な子どもたちの親子の広場です
音楽に合わせて体操したり歌ったり、手遊びや季節の工作、親子同士のコミュニケーションもできます *詳しくは地域交流まで*



第26回 宮崎まつり

10月18日（土） 11：00～14：30

みんな集まれ！
ケアプラザまつり

ケアプラザで地域のこと、もっと知ってみよう！

雨天決行！

1F
催し物

1F
バザーとフード
雑貨

2F
デイサービス
見学会
広いフロアを
ご覧ください

3F
ホビーとゲーム

抽選会！

お問合せ：045-261-6095 地域活動交流まで

生活支援コーディネーター側

令和7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!

NEW! 地域のサロン紹介

サロンらくら 毎週水曜日
14:30~16:30

場所 西区戸部町3-3-101
山口ビル102

飲食店【楽蔵】の店主 大木さんが、地域の方々が気軽に集まれる場所として、毎週水曜日のランチの後から夜の営業までの時間をサロンとして開放しています。また、美味しいコーヒーや紅茶を¥100で提供しています。らくらに来ればきっと、誰かと楽しい時間を過ごせること請け合いです。

担当 生活支援コーディネーター 丸山

みんなのサロン 体操・茶話会

第1・3木曜日 10:00~12:00

場所 第4地区会館2階

ばあばの家あさだ 体操・健康マージャン他

毎週月・金曜日 10:00~15:00

場所 境之谷30-6

電話 045-341-4248(直通)

とべのお茶の間

毎月第3土曜日 11:00~15:00

介護予防体操 茶話会 折り紙

毎月第1月曜日 カラオケ

場所 とベコミュニティハウス



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

昼どきラジオ体操

平日(月~土) 11:30~11:45

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 午後は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
	10月		1 ・貸室抽選会 ・集いと語らいの場	2 ・協力医健康相談	3	4
5	6	7	8	9 	10	11
12	13 	14	15	16 ・協力医健康相談	17	18 ・宮崎まつり
19	20	21 ・新大人の学校 ・大人の学校	22	23	24 ・いきいき美容教室	25 ・宮崎脳いきいきマージャンクラブ
26	27	28 ・大人の学校	29	30	31 	

日	月	火	水	木	金	土
	1 ・貸室抽選会	2 ・新大人の学校 ・大人の学校	3 ・集いと語らいの場	4 ・協力医健康相談	5	6 ・歌のサロン
7	8 ・天使のほっぺ	9 ・大人の学校	10 ・しあわせサロン宮崎(ランチ)	11	12 	13
14	15 ・ぽっぽっぽっwithみやざキッズ	16 ・新大人の学校 ・大人の学校	17 ・男性の為の料理教室	18 ・協力医健康相談	19	20 ・リラックス! ママさんヨガ・宮崎脳いきいきマージャンクラブ
21	22 ・元気なほっぺ	23 ・大人の学校	24	25	26	27
28	29	30	12月 12月29日~1月3日は休館			

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: 10:30~11:30

対象者: 未就園児親子

場所: 3F多目的ホール

参加費: 無料

「ぽっぽっぽっ」with
みやざキッズ

10:30から10:55はおもちゃ遊びの時間になります

詳しくは地域活動交流まで 261-6095

日	月	火	水	木	金	土
	11月					1 ・貸室抽選会
2	3	4	5 ・集いと語らいの場	6 ・協力医健康相談	7	8
9 ・介護者のつどい	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	14	15 
16 	17 ・ぽっぽっぽっ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 ・包括体力測定会	22 ・宮崎脳いきいきマージャンクラブ
23 30	24 ・元気なほっぺ	25 ・大人の学校	26 ・たのしいシニアのエアロビック	27	28 ・リラックス! ママさんヨガ・エンディングノート書き方講座	29 ・宮崎アフタヌーンカフェ

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。また見学も随時受付けております。事前にお電話でのご予約をお願いします。

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アクティビティ
⇒ 15:00~おやつ ⇒ 15:30~脳トレ ⇒ 16:00~送迎



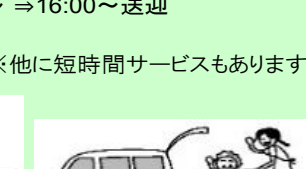
体温・血圧など測ります



入浴
車椅子のせま入れます



食事
食事制限があっても大丈夫



送迎
おうちまで送迎します

※他に短時間サービスもあります。

デイサービス
随時見学受付中!
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に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
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!

