

# いいきいきふれあい 南なんデー

令和6年

10/6日

10:00  
~14:00

●雨天決行・荒天中止●



詳しくはこちら

## 大岡健康プラザ

(南スポーツセンター・大岡地区センター・大岡地域ケアプラザ)

市営地下鉄「弘明寺駅」から徒歩5分

\*駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

普段着で座ったままできる!

## コリ予防 & 美姿勢ストレッチ



- 11:00 / 11:30 / 12:00  
12:30 / 13:00
- 各回20名程度(先着順)
- 事前申込み不要

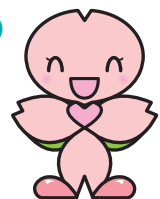
**講師** 小原 桂子 氏  
健康運動指導士  
ケア・ウォーキング® 上級指導員

## 考えてみよう 自分のこと・地域のこと



医師等による健康相談、お口の健康相談、骨密度測定や楽しく学べる体験型のブース、福祉団体のPRブースなどを通して健康と地域福祉に向き合う1日にしてみませんか!

## みなみのおいしいもの 集めました!



南区マスコットキャラクター  
みなっち

南区内作業所で手作りされた食品や自主製品の販売、商店街朝市やバザーなどもりだくさん!

協賛

**南区医師会** 地域の皆様の健康を守るため、日々の診療のみならず、休日急患診療所、予防接種、健康診断などの地域医療に積極的に取り組んでいます。  
**医師による健康相談・血圧測定がうけられます!**

**南区社会福祉協議会** 誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域の福祉活動の推進・支援に取り組んでいます。

**赤い羽根の共同募金** いただいた募金は高齢者支援、障がい者支援、子育て支援、ボランティア支援、災害時支援など様々な福祉活動に役立てられています。  
**赤い羽根共同募金にご協力をお願いします!**



赤い羽根共同募金

**南区歯科医師会**  
お口の健康について相談ができます!

**南区薬剤師会**  
お薬相談・骨密度測定が受けられます!

**南区獣医師会**  
災害時のペット同行避難が学べます!

**主催** 南区民まつり運営委員会 **運営** いいきいきふれあい南なんデー実行委員会

**問合せ** 南区役所福祉保健課 ☎ 045-341-1181 FAX 045-341-1189

南区区連会承認第15号 掲示期間 10月7日(月)まで

当日の開催可否の問合せ先

南なんデー 検索  
こちらからアクセス

パソコン・スマホをお持ちでない方  
横浜市コールセンター(当日8:00~)  
☎ 045-664-2525

# 当日のイベント

※時間記載のない催し物は10:00～14:00で行いますが、来場状況により変更になることもあります。

## 1階

### 第1体育室

## 開会セレモニー ▶ 10:00～

- ❖ 行政相談  
～困ったら一人で悩まず行政相談～
- ❖ 赤い羽根共同募金
- ❖ 自殺対策情報コーナー
- ❖ 生活にお困りの方を支える制度のPR
- ❖ 減災をみんなで考えよう!
- ❖ 地域福祉保健計画、災害時医療のPR
- ❖ 南区民生委員・児童委員の活動紹介
- ❖ アイロン仕上げ術
- ❖ GREEN×EXPO 2027
- ❖ みなみやげ  
～みなみのおいしいお土産募集～
- ❖ 緑と花を楽しむワークショップ
- ❖ コリ予防&美姿勢ストレッチ  
(11:00 / 11:30 / 12:00 / 12:30 / 13:00)
- ❖ もうすぐハロウィン 笑顔でパチリ フェイスペイント
- ❖ 探してみよう! あなたの身近な子どもの居場所
- ❖ 知らせ・知りあい・つながろう! 障がいのある人の気持ちって?
- ❖ 親子で学ぼう予防救急
- ❖ 福祉体験コーナー ▶ 受付終了 13:50
- ❖ あなたの健康チェック&健康情報コーナー ▶ 受付終了 13:30
- ❖ 脳卒中啓発コーナー
- ❖ 手作り作品の販売  
バック・ポシェット・着物のリメイク品など手作り品、手提げ・クラフト製品、ハンドメイドの布製品、刺し子の手芸作品 などの自主製品

※トレーニング室は通常営業しています。

## 2階

- ❖ COPDと結核に関する相談コーナー
- ❖ 医師による健康相談・血圧測定 ❖ 物忘れ測定プログラム
- ❖ 骨密度測定 肌うるおい度チェック・お薬相談 禁煙相談  
▶ 受付終了 13:50
- ❖ お口の健康コーナー ❖ 薬物乱用防止キャンペーン
- ❖ 暮らしの備え「もしも」の時の準備 ～備蓄品を使った料理の展示と試食～
- ❖ 在宅医療講演会 10:30～11:30  
医師等による医療情報講演会  
テーマ 物忘れが気になったらどうするか  
講師 碧水脳神経クリニック 増田 励 先生  
※「出張在宅医療相談会」同時開催 ▶ 受付終了12:00
- ❖ ボッチャ・シャフルボード・モルックなどの体験 ▶ 受付終了 13:30

## 3階

- ❖ ”フレイル予防”体験コーナー  
▶ 10:00～11:30
- ❖ ふれあいシルバー社交ダンス  
▶ 12:00～14:00



## 屋外展示・物販エリア

- ❖ 「みどりの街づくり基金」募金・花苗配布
- ❖ 災害時のペット同行避難について学ぼう!
- ❖ ドキドキわくわく 大型遊具で楽しくあそぼう!
- ❖ プラスチックごみの分別方法が変わります!
- ❖ みなみのおいしいもの 集めました!  
・大判焼き・焼き芋・お好み焼き・焼きそば  
・白玉あずき・かき氷・発酵バター100%焼き菓子  
・コーヒー などの販売
- ❖ バザー
- ❖ 商店街朝市

