

平成 30 年度 南区健康福祉まつり

入場
無料



なんいきいきふれあい 南なんデー

第 27 回

10/7 日 (雨天決行)

時間 | 10:00~14:00

会場 | 大岡健康プラザ

スペシャルイベント



開会セレモニー 10:00~

医師等による医療情報講演会 (テーマ:在宅医療等)

①10:30 ②11:00 ③11:30 ④13:00 ⑤13:30

南区で開業する5人の医師等が1テーマ約20分のリレー形式でお話

※12:10~12:50「出張在宅医療相談室」同時開催

みな健クイズ (特定健診・がん検診)

知っているようで知らない特定健診・がん検診の意義や受け方。
クイズ形式で、わかりやすく解説します。

※回答者には「みなちストラップ」をもらってプレゼント!

横浜商業高校茶道部 <<野立 立礼茶席>>

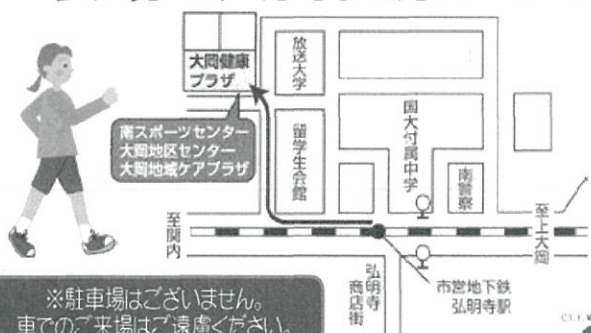
横浜総合高校うた部 <<うたの集い>>

親子ふれあいミニ二運動会 10:40頃~

横浜F・マリノス

マリノスケ健康じゃんけん大会 12:45~

トリコロールマーメイズチアダンス 13:30~



※駐車場はございません。
車でのご来場はご遠慮ください。

横浜市営地下鉄「弘明寺駅」番出口 徒歩5分

京浜急行線「弘明寺駅」徒歩15分

横浜市営バス・神奈川中央交通バス「弘明寺」徒歩5分



主催:いきいきふれあい南なんデー実行委員会

南区:医師会、歯科医師会、薬剤師会、連合町内会長連絡協議会、獣医師会、
婦人部連絡会、食品衛生協会、生活衛生協議会、商店街連合会、
保健活動推進委員会、食生活等改善推進委員会、社会福祉協議会、
民生委員児童委員協議会、老人クラブ連合会、障害児者団体連絡会、
スポーツ推進委員連絡協議会、よこはま緑の推進団体連絡協議会、
ボランティア連絡会、消防署、区役所

お問合せ:南区役所福祉保健課 ☎045-341-1182

※当日の開催問合せ 横浜市コールセンター ☎045-664-2525

協賛/南区医師会、南区歯科医師会、南区薬剤師会、南区獣医師会
南区社会福祉協議会

協力/横浜市南スポーツセンター、横浜市大岡地区センター、
横浜市大岡地域ケアプラザ、横浜F・マリノス
横浜国立大学教育学部附属横浜中学校、放送大学神奈川学習
センター

南区区連会承認第 号 掲示期間 10月8日(月)まで

夜19時まで診療

土曜午後も診療

日本腎臓学会
認定

腎臓専門医



井土ヶ谷ふじい内科

内科・腎臓内科・糖尿病内科

院長 藤井琢磨

[休診日]水曜・日曜・祝日

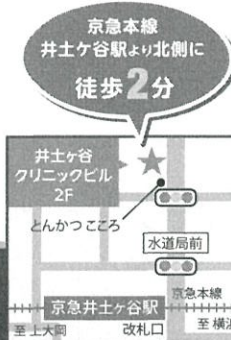
〒232-0072

横浜市南区永田東1-3-20

井土ヶ谷クリニックビル2F

TEL.045-334-7861

<https://idogaya-clinic.com>





いきいきふれあい なんなんデー

日時:10/7(日) 10:00~14:00
場所:大岡健康プラザ

開会セレモニー (10:00~10:20)
第1体育室

※天候や状況により、変更となる催し物もあります。

※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。

スケジュール

3階

- ◇横浜商業高校 茶道部 (10:00~12:00)
- ◇横浜総合高校 うた部 (13:00~14:00)

ロビー

- ◇南区介護予防お元気で21健診 (10:00~11:30)
※おおむね65歳以上の方 [室内シューズをご持参ください]
- ◇ふれあいシルバー社交ダンス (13:00~14:00)

レクホール

2階

- ◇さわやかスポーツ体験
~いつでも・どこでも・誰にでも楽しめる!~
輪投げ、ナインボール、シャフルボード
ラダーゲッター、グランドゴルフ等
[室内シューズをご持参ください] 第2体育室
- ◇親子でチャレンジ『いま何歳?』(受付13:30まで)
・簡易体力測定(長座体前屈・握力など)と結果のアドバイス
・特定健康診査PR [室内シューズをご持参ください]
- ◇あなたの「健康力」チェック!&情報コーナー
(10:00~12:00) 体組成・足指力測定など
- ◇ミニ講座「乳がんチェック~自己触診の仕方教えます」
(12:30~13:30 3回実施 各回20分) 第3体育室
- ◇医療情報講演会
①胸の痛み...どんな病気? きたがわ内科クリニック 北川 雅穂先生
②家庭からはじめる脳卒中対策 碧水脳神経外科 増田 勲先生
③薬剤師の在宅訪問について ひばり薬局浦南店 佐藤 晋一郎先生
④オーラルフレイルについて ナガタ歯科 吉田 直人先生
⑤認知症にならないために 北浜医院 北濱 正先生
※12:10~12:50 出張在宅医療相談室 開催

大会議室

- ◇低栄養予防
~かんたんに作れるバランス料理で予防~
一品料理、一食献立、試食、ポスター展示 小会議室
- ◇医療情報講演会
①胸の痛み...どんな病気? きたがわ内科クリニック 北川 雅穂先生
②家庭からはじめる脳卒中対策 碧水脳神経外科 増田 勲先生
③薬剤師の在宅訪問について ひばり薬局浦南店 佐藤 晋一郎先生
④オーラルフレイルについて ナガタ歯科 吉田 直人先生
⑤認知症にならないために 北浜医院 北濱 正先生
※12:10~12:50 出張在宅医療相談室 開催 中会議室

1階 屋外

- ◇トレーニングマシンを体験しよう!
(20:00まで 小学生以下は保護者同伴(使用機器の制限あり)
トレーニング室の無料開放
[トレーニングウェア、室内シューズをご持参ください] トレーニング室
- ◇地域の活動情報コーナー&掃除の便利グッズ体験
地域福祉保健計画、地域ケアプラザ・地域包括支援センター・障害者地域活動ホームPR、生活支援コーディネーター活動紹介 研修室
- ◇みな健クイズ(特定健診・がん検診)
平成30年度から横浜市国民健康保険の特定健診が「無料」になりました!
これを機に特定健診やがん検診の意義や受け方について、考えてみましょう。
※回答者には「みなっちストラップ」をもれなくプレゼント!
- ◇行政相談(困ったら一人で悩まず行政相談)
- ◇アイロンの鉄人 実演 ワイシャツの仕上げ、クリーニングなんでも相談
- ◇住まいの衛生インフォメーション
- ◇赤い羽根共同募金
- ◇福祉体験コーナー
車椅子・歩行誘導・手話・点字の体験
- ◇災害に備えよう!~災害ボランティアネットワークの活動紹介~
- ◇救急隊員が教える けがの予防対策と応急手当
- ◇ふれあいバザー
お好み焼き、焼きいも、大判焼、クッキー、パウンドケーキ、綿菓子、和菓子、お茶、ジュース、自主作品、リサイクル品ほか
- ◇横浜総合高校ボランティア部 震災復興応援
がんばろう!相馬シラス じゃこ丸販売

ロビー

第1体育室

広げよう!楽しもう!
南のあったか子育てワールド

- ◇親子ふれあいミニ運動会(10:40頃~11:40頃)
- ◇ほいくえんの広場(受付13:45まで)
- ◇幼稚園・保育所等・小学生の放課後相談コーナー(受付13:30まで)
- ◇エコして遊ぼう 手作りおもちゃ(受付13:45まで)
- ◇おやこで食育(受付13:45まで)
五感であてよう!食べものクイズ
まめ運びゲーム
- ◇こどもに伝えたい昔の遊びあれこれ(受付13:45まで)
- ◇横浜F・マリノス健康じゃんけん大会(12:45~)
豪華賞品をゲットしよう!参加賞あり
- ◇横浜F・マリノストリコロールマーメイズ(13:30~)
チアダンス

第1体育室

- ◇花苗等の配布、みどりの募金(配布物がなくなり次第終了)
- ◇ペットのメタボ検診・ペット何でも相談(受付13:30まで)
- ◇人と動物とのふれあい・ボランティア活動紹介(受付13:30まで)
- ◇食品衛生情報コーナー パネル展示、相談コーナー
- ◇和菓子作り体験
(午前1回/午後1回 各10名) ボランティアコーナー

正面入口玄関・ピロティ

- ◇商店街朝市・リユース家具の無料抽選会
屋外(駐車場)