

健康と福祉がテーマのおまつり

第35回

いきいきふれあい

南なんデー

令和8年

10月4日

10:00-14:00

※雨天決行・荒天中止

会場

大岡健康プラザ

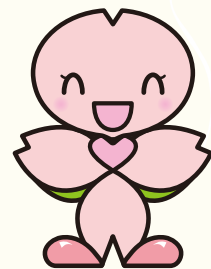
(南スポーツセンター、大岡地区センター、大岡地域ケアプラザ)

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。



詳しくはこちら!!



南区マスコットキャラクター
みなっち

✓ 将来 差がつく! 健康チェック

歩行姿勢測定



姿勢の癖や
足腰の衰えをチェック

※測定を希望される場合はズボンでお越しください。
※黒の光沢のある素材の服装の場合、測定ができない場合があります。

姿勢測定



肩こり・腰痛の原因
になる体のゆがみを
チェック

※歩行姿勢測定と姿勢測定には、プロによる改善アドバイスがあります!!

骨密度測定、噛む力チェック、
歯周病チェック、野菜摂取量チェックなど、
たくさんの健康チェックが体験できます!!

✓ 医師による在宅医療講演会(南区医師会)

テーマ「どうする誤嚥」

講師 西山耳鼻咽喉科医院 西山 耕一郎 先生

大岡地区センター 2 階中会議室にて 10:30~11:30

高齢になると誤嚥することがあります。早く誤嚥に気づき、誤嚥を減らす方法、嚥下機能を良くする方法を学びましょう。

先着で
『のどを鍛えて
肺炎を防ぐ』
40冊を無料配布!

✓ みなみスマイルプラン キックオフ企画開催!

大岡地区センター 3 階レクホールにて 13:00~14:00

南区地域福祉保健計画を楽しく知って、障害福祉事業所の
“手しごと品”が当たるお楽しみ抽選会に参加しよう!

※参加者全員にオリジナルトートバッグをプレゼント

みなみスマイルプラン
キャラクター
みなちゃん

✓ 大人も子どもも楽しめるブースが出展します!

健康や福祉に関するPRブース・相談コーナーが多数出展!
フレイル予防、ポッチャ・点字などの体験、フォトスポットなど。
横浜グリーンエクスポ応援クイズラリーでプレゼントをもらおう!

商店街朝市も
同時開催!

✓ みなみのおいしいもの集めました!

南区内障害福祉事業所等で手作りされた食品や自主製品の
販売、バザーなどもりだくさん!!



協賛

南区医師会

医師による在宅医療講演会のほか、嚥下指導による飲み込みチェックと訓練、血圧測定、物忘れ測定プログラム、医師による健康相談(内科医・婦人科医・整形外科医)、在宅医療相談ができます!

南区歯科医師会

噛む力チェックと
お口の健康相談ができます!

南区薬剤師会

骨密度測定、肌のうるおい度チェック、
お薬相談・禁煙相談ができます!

南区獣医師会

災害時の「ペット同行避難」、マダニに
よる感染症について学べます!

南区社会福祉協議会

地域の福祉活動拠点の推進・
支援に取り組んでいます!

赤い羽根共同募金

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、災害時の支援など様々な福祉活動に役立てられています。ご協力をお願いします!



[主催] 南区民まつり運営委員会 [運営] 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14号 掲示期間: 10月5日(月)まで

当日の開催可否の問合せ先

南なんデー

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

特別イベント

※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。

★横浜グリーンエクスポ応援クイズラリー

ヒントを手がかりに、会場をめぐるクイズラリーに挑戦！

素敵なプレゼントを
もらおう！



※数に限りがあります

★印はお子様も楽しめるイベント♪

☑印は健康測定コーナーや医師・薬剤師等による相談コーナー！

大岡健康プラザ 1階

- 赤い羽根共同募金
- みなみスマイルプラン（南区地域福祉保健計画）の紹介
- 知っておこう 災害時の医療
- 減災をみんなで考えよう！
- 南区民生委員・児童委員の活動紹介
- ★ こども向けのごみの分別ゲーム
- ★ 緑と花を楽しむワークショップ（ガーデンネックレス横浜 2026）
- バザー
- 行政相談 ～困ったら一人で悩まず行政相談～

大岡地区センター 2階

将来 差がつく！健康チェック

- ☑ 血圧測定
- ☑ 医師による健康相談
- ☑ 物忘れ測定プログラム
- ☑ 結核に関する相談
- ☑ 肺年齢測定
- ☑ お口の健康相談
- ☑ 噛む力チェック
- ☑ お薬相談
- ☑ 骨密度測定
- ☑ 禁煙相談
- ☑ 肌うるおい度チェック
- ☑ 医師による在宅医療講演会 10:30~11:30
テーマ：「どうする誤嚥」
講師：西山耳鼻咽喉科医院 西山 耕一郎 先生
- ☑ 嚥下指導による飲み込みチェックと訓練 11:30~12:30
- ☑ 出張在宅医療相談会 12:30~13:30



- 「もしも」に備えてローリングストック
～災害時でもポリ袋でいつもの食事を！～
- 薬物乱用防止キャンペーン

大岡地区センター 3階

- フレー！フレー！フレイル予防！
簡単にできる「ちょい足し」体験（受付時間 11:30 まで）
- みなみスマイルプラン キックオフ企画 13:00~14:00

南スポーツセンター 第1体育室

将来 差がつく！健康チェック

- ☑ 歩行姿勢測定
- ☑ 野菜摂取量チェック 10:45~14:00
- ☑ 姿勢測定
- ☑ 歯周病チェック 10:45~14:00
- ☑ 握力測定
- ☑ 足指力測定 ※裸足で測定します。

- 開会式 10:00~10:20
- ★ ハロウィンのフォトスポット&フェイスペイント！
～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
- ★ 福祉体験コーナー！
手話・点字・アイマスク・車いす体験！（受付時間 13:45 まで）
- 日ごろの“あんしん”を備えるために
～火災予防や救急事故について～
- 災害時のペット同行避難についての紹介
- マダニから感染する SFTS についての紹介
- 食中毒予防キャンペーン
- 乳がんの啓発 10:45~14:00
- 南区保健活動推進員の活動紹介
- 知らせ・知り合い・つながろう！
“みんないっしょ”にゴミ箱を折ろう！！
みんないっしょ～災害時に誰も困らないために～上映・展示
- 脳卒中の啓発
- 自主製品（かごなどクラフト製品・手芸品・和小物・雑貨など）の販売



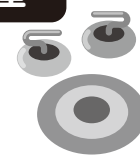
南スポーツセンター 第2体育室

- ★ ボッチャ体験！
～誰でも楽しめるインクルーシブスポーツ～
（受付時間 13:30 まで）



南スポーツセンター 第3体育室

- ★ さわやかスポーツ体験！
（シャフルボード・カラーリングなど）
～誰でも楽しめるインクルーシブスポーツ～
（受付時間 13:30 まで）



屋外展示・物販エリア

- ★ ドキドキわくわく プレイキャラバンがやって来た！
～カラフルでゆかいな大型遊具で楽しく遊ぼう～
- ★ ハンドメイドくじ（カプセルトイ）
- ★ 子ども向けくじ引き
- 子どもの受動喫煙防止クイズ

- 「みどりの街づくり基金」募金・花苗配布
- ハンドメイド小物・観葉植物等の販売
- 食品等の販売

大判焼き・焼き芋・
焼きそば・ポップコーン・
発酵バター100%の焼き菓子・コーヒー など



同時開催！！

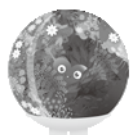
商店街朝市

南区の商店街から
おいしいもの集めました

※南スポーツセンターのトレーニング室は通常営業しています。

※当日は、イベントの様子を記録するため、写真撮影を予定しています。撮影した写真は、イベントの広報（横浜市ウェブサイトへの掲載等）に使用させていただく場合があります。
写真撮影・使用についてご都合の悪い方がいらっしゃいましたら、当日スタッフまでお申し出ください。

【南区からのお知らせ】



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

©Expo 2027

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

公式マスコットキャラクター トウンクトゥン