

注目イベント ②

健康チェックを体験したら、
口欄をチェックしよう！



✓ 将来 差がつく！ 健康チェック

今年の南なんデーもたくさんの健康チェックが体験できます！
将来の健康のために、ぜひ、健康チェックブースへお越しください！！

会場①：南スポーツセンター 第1体育室

□ 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！！

【体験できる健康チェック！】

- 野菜摂取量チェック
- 歯周病チェック
- 握力測定（受付時間：10：45～14：00）
- 足指力測定（受付時間：10：45～14：00）

会場②：大岡地区センター 中会議室

□ 10：30～11：30 医師による在宅医療講演会

テーマ：「^{ごえん}どうする誤嚥」

講師：西山耳鼻咽喉科医院 西山 耕一郎 先生

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。

- 11：30～12：30 嚥下指導による飲み込みチェックと訓練
- 12：30～13：30 出張在宅医療相談会

先着で
『のどを鍛えて
肺炎を防ぐ』
40冊を無料配布！



西山 耕一郎 先生

会場③：大岡地区センター 音楽室・大会議室

【体験できる健康チェック！】

- 血圧測定
- 物忘れ測定プログラム
- 肺年齢測定
- 噛む力チェック
- 骨密度測定
- 肌うるおい度チェック

【医師・薬剤師等による相談コーナー！】

- 医師による健康相談
（内科医・婦人科医・整形外科医）
- 結核に関する相談
- お口の健康相談
- お薬相談
- 禁煙相談

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



令和8年

10月4日

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）

10:00～14:00

※雨天決行・荒天中止

【ご来場のみなさまへ】

- ・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。
- ・飲食は屋外展示・物販エリアをご利用ください。
- ・ごみは屋外展示・物販エリアに設置しているごみ箱をご利用ください。
- ・大岡はらっぱ臨時駐輪場は14:30に閉鎖します。ご了承ください。

注目イベント ①

✓ みなみスマイルプラン キックオフ企画開催！

会場：大岡地区センター レクホール

時間：13:00～14:00（12:45～入場受付）

参加者全員に
『みなみスマイルプラン
ロゴ入りトートバッグ』
をプレゼント！

✿ みなみスマイルプラン（第5期南区地域福祉保健計画）を楽しく紹介

私たちの暮らしの中の困りごとは、実は“人とのつながり”によって軽くできる
かもしれません。日常のエピソードを通して、「みなみスマイルプラン」が
目指す地域の姿を紹介します。

✿ 区内障害福祉事業所の“手しごと品”が当たる！お楽しみ抽選会

南区にはたくさんの障害福祉事業所があります。その中から4つの
事業所を紹介し、抽選会を実施します。何が当たるかお楽しみに！

・めざみ工房 ・つながるcafé ・フレンズ南 ・ラフォーレさくら



みなみスマイルプラン
キャラクター
みなちゃん



会場	番号	イベント内容 (天候や状況により変更となるものもあります)	特記事項	団体名
ボランティアコーナー	1	★ 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)	無くなり次第終了	南区区政推進課
ロビー周辺	2	赤い羽根共同募金～赤い羽根共同募金のつかいみち等を紹介～	募金グッズは数量限定	神奈川県共同募金会南区支会
	3	バザー	物品販売	南区婦人部連絡会
	7	行政相談 ～困ったら一人で悩まず行政相談～		神奈川行政相談委員協議会
研修室	8	★ こども向けのごみの分別ゲーム		資源循環局 南事務所
	4	南区民生委員・児童委員の活動紹介		南区民生委員児童委員協議会
	5	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		南区福祉保健課事業企画担当・南区社会福祉協議会
第1体育室	6	減災をみんなで考えよう！		南区災害ボランティアネットワーク
	9	★ 探してみよう！あなたの身近な子どもの居場所		南区こども家庭支援課
	10	★ 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～	受付 13:45 まで	南区主任児童委員連絡会
	11	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～		横浜市南消防署
	12	食中毒予防キャンペーン (食の安全アンケートに答えよう！手洗いの効果をみてみよう！)	景品は数に限りがあります	南区食品衛生協会
	13	将来 差がつく！健康チェック 【注目イベント②】 ☑ 握力測定・足指力測定 南区保健活動推進委員会の紹介	足指力測定は裸足で測定します	南区保健活動推進委員会
	14	☑ 歩行姿勢測定・姿勢測定	詳細は注目イベント②参照	南区福祉保健課健康づくり係
	15	☑ 野菜摂取量チェック・歯周病チェック 乳がんの啓発	時間 10:45～14:00	
	16	災害時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		南区獣医師会
	17	★ 福祉体験コーナー！ 手話・点字・アイマスク・車いす体験！	受付 13:45 まで	南区ボランティア連絡会
	18	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		Kokua
	19	自主製品の販売 (かごなどクラフト製品等の販売)・脳卒中の啓発		NPO 法人中途障害者地域活動センター フレンズ南
音楽室	20	自主製品の販売 (和小物・雑貨等の販売)		コスモス 蒔田
	21	★ 横浜グリーンエキスポ 応援クイズラリー ゴール トウキョウトウキョウと写真撮影！	景品は数に限りがあります ※台紙は総合案内で配付	南区区政推進課
	22	☑ 肺年齢測定・結核に関する相談		公益財団法人神奈川県結核予防会
	23	☑ 物忘れ測定プログラム (個別の物忘れ程度の判定、認知症相談)		南区医師会 (認知症対策委員会)
	24	☑ 医師による健康相談 (内科医・婦人科医・整形外科医)・ 血圧測定		南区医師会 (健康相談)
大会議室	25	☑ 骨密度測定・肌うるおい度チェック・お薬相談・禁煙相談		南区薬剤師会
	26	☑ 噛む力チェック・お口の健康相談		南区歯科医師会
	27	☑ 医師による在宅医療講演会	時間 10:30～11:30	南区医師会 (在宅医療相談室)
中会議室	28	☑ 嚥下指導による飲み込みチェックと訓練	時間 11:30～12:30	
	29	☑ 出張在宅医療相談会	時間 12:30～13:30	
図書コーナー 小会議室	26	薬物乱用防止キャンペーン		神奈川県薬物乱用防止指導員協議会南支部
第2体育室	27	「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！～		南区食生活等改善推進委員会
第3体育室	29	★ 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 13:30 まで	南区スポーツ協会 南区スポーツ推進委員連絡協議会
	30	★ さわやかスポーツ体験！ (シャフルボード・カローリングなど) ～誰でも楽しめるインクルーシブスポーツ～	受付 13:30 まで	南区さわやかスポーツ普及委員会
レクホール	31	フレ！フレ！フレイル予防！簡単にできる「ちょい足し」体験	受付 11:30 まで ※靴を脱いでください	南区高齢・障害支援課
	32	みなみスマイルプラン キックオフ企画 【注目イベント①】	時間 13:00～14:00 ※靴を脱いでください	南区福祉保健課事業企画担当・南区社会福祉協議会
屋外展示・物販エリア	外1	★ 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～ 子どもの受動喫煙防止クイズ		南区地域子育て支援拠点 はぐはぐの樹
	外2	大判焼きの販売		南区ボランティア連絡会「大判焼きグループ」
	外3	★ 子ども向けくじ引き 焼き芋・焼きそば・ポップコーンの販売		南区ボランティア連絡会「野バラ」
	外4	発酵バター100%の焼き菓子の販売 (クッキー、パウンドケーキ、マフィン)		社会福祉法人恵友会 サザン・ワーク
	外5	★ ハンドメイドくじ (カプセルトイ) テイクアウト用コーヒー・ハンドメイド小物・観葉植物等の販売		COLORS 弘明寺
	外6	「みどりの街づくり基金」募金・花苗配布	花苗が無くなり次第終了	よこはま緑の推進団体連絡協議会南区連絡会

★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！