

## 宮崎市中央西地区地域包括支援センターです。

平成22年4月に開設した当センターは、おかげさまで10年目を迎えました。地域の皆様の温かいご支援・ご協力に感謝申し上げます。様々な相談に迅速に応じますので、どうぞお気軽にお問合せください。

## 12・1月の行事

寒い日が続いていますが、元気にお過ごしでしょうか？  
インフルエンザもまだまだ流行っています。マスク・手洗いを  
しっかりしましょう。体調管理に気をつけてください。

## 中央西ふくしまつり



中央西交流センターにて  
行われました。  
血管年齢、肺年齢、体力  
測定、血圧測定できる  
ブースが設けられました。  
たくさんの方が来られて  
ました。

## もちつき大会

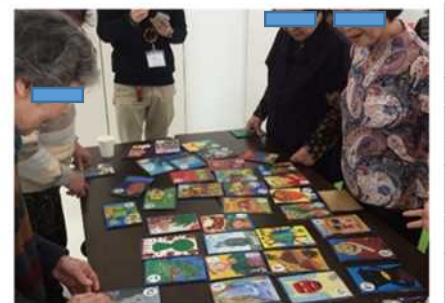


大橋でもちつきをしました。  
子供達も一緒に重い杵を持って  
もちつきしました！！

## はつらつ健康教室



松ぼっくりを使って  
ふくろうを作りました。  
みんな上手にできました。



昭和の遊びをしました。  
楽しく過ごせました♪

## これからの行事予定

毎月第2水曜日、はつらつ健康教室を開催します。（4月からの予定は決まり次第、  
連絡します。



場所：宮崎中央眼科2階

時間：14：30～16：30

みんなで楽しく運動します♪ 65歳以上の方の参加を  
お待ちしております。

【ご連絡先】宮崎市中央西地区地域包括支援センター

宮崎市祇園1丁目50番地 宮崎市心身障がい者福祉会館2階

電話：0985-64-8597

FAX：0985-64-8598