

ピオラ宮崎だよ!

発行：地域包括支援センターピオラ宮崎
住所：宮崎 2-8-32-102 コスモ宮崎台
電話：044(948)5371

ピオラ宮崎の担当地域は 宮崎、宮崎 1~5 丁目、神木、けやき平、南平台です。

来所相談の場合は事前にお知らせください。事務所を留守にしていることがあります。
電話などで来所される日時をお知らせくださると助かります。



宮前老人福祉センター出張相談

~介護予防ミニ講座~

宮前老人福祉センターで地域包括支援センターが出張相談を行っています。高齢者の皆様の介護に関する心配事、健康や福祉に関する悩みについてお気軽にご相談ください。
介護予防ミニ講座（12時30分~13時）も開催いたします。※予約不要です。
ぜひ講座にもご参加ください!

- 🌸 出張相談：奇数月第3木曜日
12時30分~13時30分
- 🌸 場所：宮前老人福祉センター
1階ロビー・会議室にて

☆7月18日

『こんにちは介護保険』

☆9月19日

『認知症予防』

☆11月21日

『あんしんセンターの話』

☆令和7年1月16日

『感染症予防』

☆令和7年3月27日

『栄養について』(3月のみ第4木曜日)

※内容は変更になる場合があります。



公園体操で体力測定会を開催しました!

3月14日(木)に宮崎子ども文化センターの集会室にて体力測定会を開催しました。関係機関の協力でベジチェック・歩行測定・握力測定を行いました。参加者の方からは、「日頃の運動の成果が出たと思う。」「もっと健康に意識していきたい。」などの感想がありました。

今後もピオラ宮崎では健康づくりのため、公園体操や体力測定会・勉強会などを開催していきます。



~ピオラ宮崎の公園体操~

■宮崎第1公園体操

毎週木曜日 9時30分~10時00分
祝日・8月・年末年始はお休みです
第1、3、5木曜(第1公園グラウンド)
グラウンドは雨天中止
第2、4木曜(宮崎子ども文化センター)

■こうしん坂公園体操

月末火曜日 10時00分~10時30分
宮崎こうしん坂公園(大塚会館のとなり)
祝日・12月はお休みです
雨天中止

皆さまのご参加をお待ちしています!