

麻生老人福祉センター（平成29年12月のご案内）

1 各種相談事業

相談名	内容	12月の相談日時
日常生活相談	日常生活上の相談	13日（水）午後1時30分～2時30分 （原則予約。当日も可）
健康相談	健康に関する相談	内科 1日（金）・15日（金）
		整形外科 12日（火）・26日（火）
		時間 午後1時30分～3時

※その他、生活・健康相談は、毎日うけたまわります。

2 健康増進事業 ※申込不要、当日自由参加

内容	日程	実施時間	場所
◆講話「健康を保つための食生活」 ～防災の食準備について～（区役所 管理栄養士） ◆リハビリ体操（PT野口先生）	12日（火）	午後2時～3時30分	体育室
◆リハビリ体操（PT矢島先生）	26日（火）	午後2時～3時30分	体育室

3 頭いきいき健康教室「コグニサイズ」

有酸素運動で軽く身体を動かしながらの遊び・ゲーム

12月25日（月）午後1時30分～午後3時

《事前予約不要》

持ち物：室内履き、
タオル、水分



4 おたっしや茶のみ会：講演

「歯周病予防について」

◆日時 平成30年1月19日（金）
午後1時30分～午後3時

◆講師 大熊 摩利 先生
（まり歯科クリニック）

◆定員 20名【先着順】

◆申し込み 12月15日（金）～
窓口または電話による

5 男の料理教室 ステップアップ編

●日時 平成30年1月24日（水）
午前9時30分～12時

●定員 12名

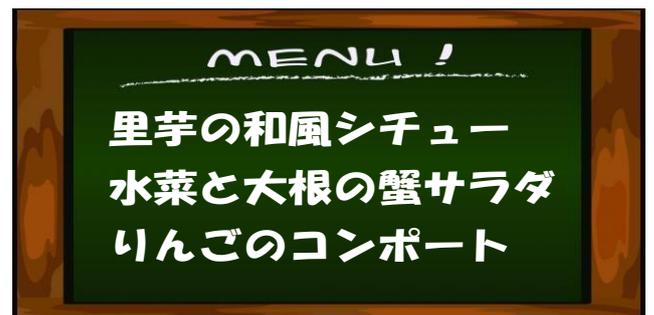
●食材費 600円（当日払い）

●持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

●申し込み 12月15日（金）～1月5日（金）

窓口に直接ハガキ持参、または往復ハガキの往信に氏名・

電話番号・講座名を記入し郵送。【抽選】のうえ、結果を通知。



6 ダンスパーティー ♪すてきな賞品があたる抽選会もあります♪



1月16日(火) 午後1時30分～午後3時30分

- ◎定員 120名
- ◎参加費 200円(飲み物代・賞品代)
- ◎申し込み **【先着順】12月15日(金)午前9時～**
直接窓口へ 参加費と引き換えにパーティー券をお渡しします。
- ◎注意事項 キャンセルの場合、参加費の返金はいたしません。
当日、パーティー券をかならずお持ちください。
お忘れになると「抽選会」には参加できません。

7 介護予防教室 セラバンド体操 《7回シリーズ》



★日時 1月26日、2月2日、2月9日、2月16日、2月23日、3月2日、3月9日

いずれも金曜日 午前10時～12時

★講師 上野 浩一先生(リープスポーツクラブ代表) ★定員 40名

★申し込み **12月1日(金)～1月9日(火)**

窓口直接ハガキ持参、または往復ハガキの往信に氏名・電話番号・講座名を記入し郵送。
【抽選】のうえ、結果を通知。

8 スマホ・タブレット講座

スマートフォン、タブレットは携帯電話とどう違うのか? 何ができるのか?

どのように使うのか? 基本から説明します。

スマホ、タブレットを持っていなくても参加OK 《事前予約不要》

12月7日(木)	午後1時30分 ～ 午後3時30分
1月10日(水)	午後3時30分

- ▼毎回、同内容となります。
- ▼時間内で余裕があれば、個別相談も可能です。

9 初心者のためのパソコン相談

パソコンに初めてさわる方や操作方法がわからない方のために、相談ボランティアがマンツーマンで無料相談を行っています。

- ◆相談日時：毎週木曜日 10～11時、
11～12時(祝日は休み)
- ◆申込方法：一週間前までに予約
窓口でお申し込みください。
- ◆相談内容：インターネット閲覧、
ワード・エクセル文書作成
など、予約時に具体的な内容をお申し出ください。

10 年末年始の開館状況

平成29年は12月28日(木)まで開館。

12月29日(金)～1月3日(水)は休館となります。

平成30年1月4日(木)より通常どおり開館いたします。



川崎市麻生老人福祉センター(いきいきセンター)
川崎市麻生区金程2-8-3 TEL 044-966-1549