

# 麻生老人福祉センター (平成30年2月のご案内)

## 1 各種相談事業

相談名	内容	2月の相談日時
日常生活相談	日常生活上の相談	14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 2日(金)・16日(金)
		整形外科 13日(火)・27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
◆リハビリ体操 (PT野口先生:最終回)	13日(火)	午後2時～3時30分	体育室
◆「膝痛について」(吉松 整形外科医師) ◆リハビリ体操 (PT矢島先生)	27日(火)	午後2時～3時30分	体育室

## 3 平成30年度 前期講座 (4月～8月) 募集

◎対象 川崎市内在住で60歳以上の方 ※各講座とも初心者の方

◎申込期間 平成30年2月1日(木)～2月17日(土) 午前9時～午後4時

※日曜・祝日以外 ※郵送は17日消印有効

◎申込方法 ●「申込書」2月1日より、センターにて配布

◆来所:「82円切手1枚」を持参のうえ、「申込書」・「所定の返信用封筒」に記入し、窓口へ ※窓口では切手の販売はしていません。

◆郵送:「申込書」・82円切手を貼った「所定の返信用封筒」を別封筒により郵送

◎結果通知 受講の可否は、「所定の返信用封筒」により通知(2月27日発送予定)

※定員に満たなかった講座は二次募集を行います。(3月1日より先着順)

	講座名	定員	曜日
一般講座	1 入門太極拳	40	水AM
	2 絵画を描こう!	40	木AM
	3 ダンスを踊りましょう～ソシアルダンス入門編～	50	木AM
	4 詳しい!囲碁講座	24	金PM
特別講座	1 絵手紙	20	月AM
	2 童謡唱歌&日本の歌	60	月AM
	3 トールペインティング	10	火AM

	講座名	定員	曜日
特別講座	4 フラダンス	30	火PM
	5 オカリナ入門	20	火PM
	6 民謡を唄う	50	水PM
	7 コーラス	80	木PM
	8 ゲートボール	15	土AM
学習講座	1 音楽の仕組みを知って音を出そう	50	火PM
	2 近現代文学	50	水AM

※各講座、教材費を負担いただきます。

## 4 文化講演会

☆昭和音大生による演奏会☆  
(声楽アンサンブル・打楽器アンサンブル)



2月28日(水)  
午後1時30分～3時

(午後1時開場)

♪対象:市内在住の方(年齢不問)

お子さんも一緒に  
参加できます。

♪定員:150名(受付中)

♪申込:電話または直接窓口へ

## 5 講演会

### 「不眠とストレスに負けない心の整え方」

睡眠時間が短い、ぐっすり眠れない…心の面から日常生活でできる工夫や習慣、気持ちの持ち方などを解説します。

【日時】2月26日(月)

午前10時～11時30分

【講師】稲富正治先生(川崎幸クリニック臨床心理士)

【定員】40名(受付中)

【申込】電話または直接窓口へ



## 6 日々の食彩「塩分を減らす」

女性も  
参加可

◆日時 2月20日(火)  
午前9時30分～12時

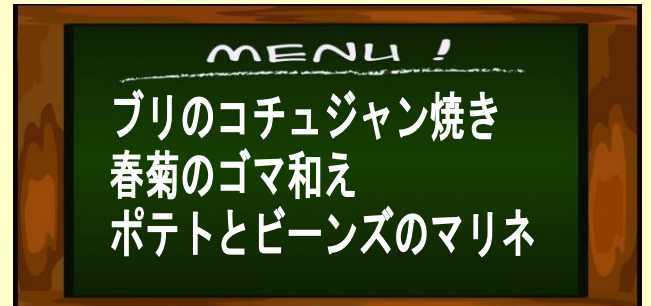
◆定員 12名【抽選】

◆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

◆申込 受付中～2月9日(金)

ハガキを持参し直接窓口または往復ハガキにて



## 7 頭いきいき健康教室

### 「コグニサイズ」《事前予約不要》

有酸素運動で軽く身体を動かしながらの遊び・ゲーム

2月26日(月)

午後1時30分～3時

◆持ち物:室内履き、  
タオル、水分



## 8 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。

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