



麻生老人福祉センター（平成30年4月のご案内）

1 各種相談事業

相談名	内容	4月の相談日時
日常生活相談	日常生活上の相談	25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 6日（金）・20日（金）
		整形外科 10日（火）・24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山崎先生）	4月10日（火）	午後2時～3時30分	体育室
◆リハビリ体操（PT矢島先生）	4月24日（火）	午後2時～3時30分	体育室

3 男の料理教室「買い物から始めよう」

食材選びから、金額・量を考えて買い物をして、調理します。
日々の炊事に役立てましょう。



◆日程

		月日	時間
オリエンテーション		4月17日（火）	午後1時30分～午後3時
第1回	買い物	5月28日（月）	午前8時30分～午後4時の内
	調理	5月29日（火）	午前9時30分～正午
第2回	買い物	7月30日（月）	午前8時30分～午後4時の内
	調理	7月31日（火）	午前9時30分～正午
第3回	買い物	9月10日（月）	午前8時30分～午後4時の内
	調理	9月11日（火）	午前9時30分～正午

※「買い物日」は担当グループごとに時間内に集合して買い物をしていただきます。

- ◆定員 12名【定員超え抽選】
- ◆材料費 1,800円（600円×3回 オリエンテーション時払い）
- ◆持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
- ◆申込方法 4月2日（月）～4月13日（金）
窓口またはお電話で



4 セラバンド体操 【全7回】

- ◆講師 上野 浩一 先生
(全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会シニアフィットネストレーナー)
- ◆定員 40名【抽選】
- ◆日時 午前10時～11時50分
5月11日・5月18日・5月25日・
6月8日・6月15日・6月22日・
6月29日 《毎回金曜日》
- ◆持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物、タオル
- ◆申込方法 4月2日(月)～4月26日(木)
※窓口で直接ハガキ持参、または往復ハガキ

5 エンディングノートの書き方

エンディングノートとは…

人生の最後を見据えながら、いつ何をしよう、どうしたいなど、自分の希望を書き留めておくもの。
自分のカラダ・ココロ・ケア・ルール・マネーなどを見つめます。遺言状とな異なります。

- ◆講師 清水 晶子 先生
(日本クオリティオブライフ協会代表理事)
- ◆日時 4月18日(水)
午後1時30分～3時
- ◆定員 45名【先着順】
- ◆申込方法 申込受付中
窓口またはお電話で

6 中国茶を楽しむ会 【全3回】

- ◆日程 4月25日(水)・5月23日(水)・
6月27日(水)
- ◆定員 12名【先着順】
- ◆材料費 900円(各回300円×3回分 初回払い)
- ◆持ち物 筆記用具
- ◆申込方法 申込受付中
窓口またはお電話で
※3回とも出席できる場合にお申し込みください。



7 今すぐやりたい整理術

「心とモノの封印を解こう」～遺品整理のプロにきく～
《元気な今のうちに》

片付けや整理の苦手意識のある方は必聴!

今すぐできる方法をわかりやすく楽しく学ぶ!

- ◆講師 石見 教良 先生
(アールキューブ(株)あんしんネット部長)
- ◆日時 5月11日(金)
午後1時30分～3時30分
- ◆定員 50名【先着順】
- ◆申込方法 4月16日(月)～窓口またはお電話で

8 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

4月23日(月)

午後1時30分～3時

- ◆持ち物: 室内履き、
タオル、水分



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。

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