

麻生老人福祉センター（平成30年6月のご案内）

1 各種相談事業

相談名	内容	6月の相談日時
日常生活相談	日常生活上の相談	27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
◆「健康長寿をめざして」 （栗木台地域包括支援センター） ◆リハビリ体操（PT山崎先生）	6月12日（火）	午後2時～3時30分	体育室
◆「高齢者が注意したい病気」 （吉松 整形外科医師） ◆リハビリ体操（PT矢島先生）	6月26日（火）	午後2時～3時30分	体育室

3 ～孫との日々を楽しもう～「孫育て講座」

孫とのつきあい方のコツ学び
現在の子育て事情を理解して祖父母世代の役割は何かを学びましょう！

孫のいない
方も参加で
きます

- ◆日時 **7月4日（水）午後1時30分～午後3時**
- ◆講師 **棒田 明子 氏（NPO法人 孫育て・ニッポン理事長）**
- ◆対象 お孫さんのいる方、これから迎える方、子育て・孫育てに関心のある方 など
- ◆定員 先着40名
（川崎市内在住 60歳以上）
- ◆申込 **6月15日（金）～**
窓口またはお電話で



4 七夕飾りを作ろう

クイズやお茶をたのしみながら、「七夕飾り」を作りましょう

- ◆日時 **6月25日（月）**
午前10時30分～午前11時30分
- ◆定員 15名【先着順】
- ◆申込 **6月1日（金）**～ 窓口へ

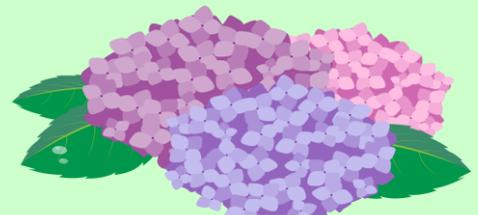


◎作った飾りは、6月25日（月）～7月7日（土）1階ギャラリーに展示します。

5 骨盤姿勢体操【介護予防教室】

腰痛やO脚、尿失禁の改善、バランス能力や姿勢、柔軟性など、さらに若々しい身体づくりを目指します。運動の苦手な方も大丈夫！

- ◆日時 **8月1日・8日・22日・29日・9月5日・12日・19日**
《各水曜日 全7回コース》
午後1時30分～午後3時30分
- ◆講師 **田所 直美氏**（健康運動指導士）
- ◆定員 35名【抽選】（川崎市内在住 60歳以上）
- ◆持ち物 受講決定通知によりお知らせします
- ◆申込 **6月15日（金）**～
普通ハガキ持参で窓口 または
往復ハガキの往信に氏名・電話番号・
「骨盤姿勢体操」と記入し郵送



6 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

6月25日（月）午後1時30分～3時

◆持ち物：

室内履き、

タオル、水分



7 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