

麻生老人福祉センター（平成30年10月のご案内）

1 各種相談事業

相談名	内容	10月の相談日時
日常生活相談	日常生活上の相談	24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 5日（金）・19日（金）
		整形外科 9日（火）・23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
◆「腰痛改善の工夫及び体操」 ◆リハビリ体操（PT山崎先生）	10月9日（火）	午後2時～3時30分	体育室
◆「肩こり解消体操」 ◆リハビリ体操（PT矢島先生）	10月23日（火）	午後2時～3時30分	体育室

3 いきいき健康フェア

10月26日（金）

12時30分～4時

《受付時間：12時30分～3時》

スタンプラリー

各コーナーともう一か所のスタンプを集めると
経口補水液（350ml）1本
プレゼント

各コーナー

- ◆ 歯や口の相談・お口の体操
12時30分～3時
- ◆ あなたの野菜バランスチェック
12時30分～3時
- ◆ 癒しのアロマハンドマッサージ
12時30分～3時
- ◆ 肌水分量計測・握力測定・昭和のあそび
12時30分～4時

体験会

【100歳まで歩ける歩き方】講座
講師 黒田恵美子氏（健康運動指導士）
時間 午後1時45分～3時45分
事前申込 申込受付中
来所または電話にて受付

4 歌声ひろば 青春時代・故郷を思い出し、生バンドの伴奏でみんなで歌いましょう。

- 出演 カラオケ講座講師 川村 善一 先生 他4名
- 日時 平成30年11月21日(水)
〈開場〉午後1時～
〈開会〉午後1時30分～
- 会場 2階ホール
- 定員 180名(先着順)
- 申し込み 10月15日(月)から受付開始
電話(044-966-1549)又は窓口へ直接

※入場無料



5 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

10月22日(月)午後1時30分～3時

- ◆持ち物：
室内履き、
タオル、水分



6 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。



7 10月24日(水)午後3時

金程小学校わくわくプラザのハロウィン隊が
やってきます。

ハンドベル演奏や歌の披露がありますので、一緒に
楽しいひと時をすごしましょう。

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