

麻生老人福祉センター（平成30年11月のご案内）

1 各種相談事業

相談名	内容	11月の相談日時
日常生活相談	日常生活上の相談	28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

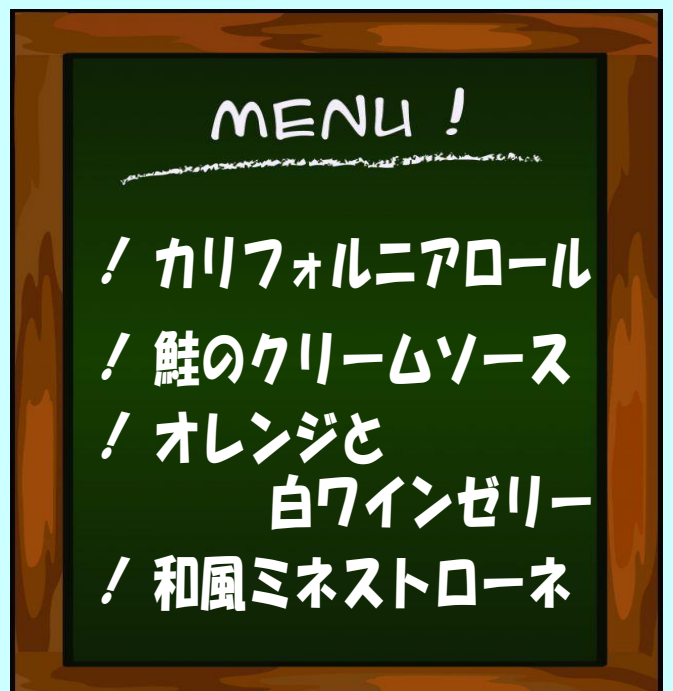
※その他、生活・健康相談は、毎日うけたまわります。

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
◆「高齢者が注意したい病気」 （吉松 医師） ◆リハビリ体操（PT山崎先生）	11月13日（火）	午後2時～3時30分	体育室
◆「健康であり続けるために」 （区役所 保健師） ◆リハビリ体操（PT矢島先生）	11月27日（火）	午後2時～3時30分	体育室

3 日々の食彩「おもてなし料理」

- ◆日時 12月4日（火）
午前9時30分～12時
- ◆講師 金丸 恵子 先生（管理栄養士）
- ◆材料費 700円（当日払い）
- ◆持ち物 エプロン、三角巾、
手ふきタオル、筆記用具
- ◆定員 12名（市内在住 60歳以上の方）
- ◆申込 先着順
11月15日（木）午前9時～
電話（044-966-1549）または
窓口に直接



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
- 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 **定員間近**
電話(044-966-1549)または窓口に直接

※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

11月26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 大掃除のお知らせ

今年も例年通り、センターの大掃除を行います。ご参加いただける方は、窓口までお申し出ください。

◆日時 **12月7日(金)**

午前10時～11時(午前9時40分集合)



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