麻生老人福祉センター（令和２年１１月のご案内）

１　各種相談事業　※その他、生活･健康相談は、毎日うけたまわります。

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	25日(水)	13時30分～14時30分
健　康　相　談	健康に関する相談	内　　科　4日(水)･18日(水) 整形外科　10日(火)･24日(火)	13時30分～15時

２　健康増進事業※申込不要･当日自由参加　直接会場へお越しください(ただし定員30名まで)

内　　容	日　程	実　施　時　間	場　所
リハビリ体操 理学療法士　新岡　風也先生 講話「高齢者が注意したい病気」 医師　吉松　昭彦先生	11月10日(火)	14時～15時30分	体育室
リハビリ体操「バランス力を強くする」 理学療法士　矢島　純子先生	11月24日(火)	14時～15時30分	体育室

★持ち物　運動のできる服装・靴・タオル・飲み物・マスク

３　令和２年度おたっしゃ倶楽部

笑う門には老いは来ず！

お口の体操をして口元をほぐした後で、落語で笑ってみませんか？

立川志らぴー氏

第1部　講　師　歯科衛生士
第2部　落語家　立川　志らぴー　氏
日　時　12 月 14 日(月)14時～15 時 30 分
場　所　２階　体育室
定　員　25 名(川崎市在住 60 歳以上)
申　込　11 月 16 日(月)～来所または電話で(先着順)

(立川志らく門下前座)

大学在学中に落語の CD を聞き、落語に魅力される。「笠碁」の仲直り場面が映画のワンシーンのように見えたという立川志らくに、2016 年入門。「志らぴー」の名は、動物のオカピに似ていると初高座 30 分前に師匠から命名。

4　認知症予防教室
頭げんきプラス

日　時　11月19日(木)
　　13 時30分～15 時
場　所　2階　体育室
講　師　溝部　文子先生(川崎 YMCA)
費　用　無料
持　物　室内履き･タオル･飲み物･マスク

事前予約不要

頭を使いながら
体を動かそう！
できないが楽しい！

5　わくわく庭づくりの会　特別編
景色とともに～盆栽という世界～

盆栽を通して「日本の美」をみつめてみませんか。目からウロコ･･･景色が違ってみえますよ。

第1日目　講義　12 月 2 日（水)10時～12時
第2日目　制作　12 月 16 日(水)
　　9 時 30 分～/10 時 45 分～
　　（第2日目は2グループに分かれます）
定員　20 名(先着順)
※両日とも参加できる方に限ります
材料費　300 円

申　込　11 月9日(月)
9時より来所または電話で

作品例

6　シニアの食事講座　コロナに負けない体づくり！お食事から見直してみませんか？

日　時　第1日目　12 月 2 日(水)10 時～11 時 30 分
日　時　第2日目　12 月 9 日(水)10 時～11 時 30 分
　　定員　8 名(先着順)参加費　無料　※両日とも参加できる方に限ります
申込　11 月 9 日(月)から来所または電話
　　管理栄養士による講話と調理デモンストレーション(試食無し)
　　みんなで話して食事の工夫を学びましょう！一歩前進！コロナに負けないぞ

7　わくわく手作りの会
冬の小物作り

日　時　12月11日(金)　10時～11時30分
場　所　1 階大広間
定　員　10 名程度
材料費　100 円程度
11月9日(月)～申込開始
来所または電話で(先着順)

8　大掃除のお知らせ

今年も例年通り大掃除を行います。
皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます
日　時　12 月 4 日(金)　10 時～11 時
　　（9 時 40 分集合）

ご参加いただける方は
窓口までお申し出ください。

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**