

麻生老人福祉センターだより

麻生老人福祉センター（麻生いきいきセンター）

12月

〒215-0006 川崎市麻生区金程 2-8-3 電話 044-966-1549

新春イベント

獅子舞演舞 & 三味線演奏会



染谷美里

白鳥神社片平囃子連



川田健太

- ◆日時：**1/9(火) 10時～11時半**
- ◆申込：**12/15(金) 9時～**電話又は窓口
- ◆定員：**160名** (先着順/市内在住 60歳以上対象)
- ◆場所：2F ホール

知ってあんしん！介護保険講座

介護保険のいろはのい

- ◆日時：**1/31(水) 13時半～15時**
- ◆申込：**12/20(水) 9時～** 電話又は窓口
- ◆定員：**47名** (先着順/市内在住 60歳以上対象)
- ◆場所：**2F 会議室** (講師：栗木台地域包括支援センター)

手仕事の会ボランティア募集

エコたわしを編みます。指先を使い脳を活性化。

作品は社会福祉に活かします

- ◆日時：**1/26(金) 13時半～15時半**
- ◆申込：**12/25(月) 9時～** 電話又は窓口
- ◆定員：**15名** (先着順/市内在住 60歳以上対象)
- ◆場所：**1F 工作室**

介護予防

体操教室

～冬こそ運動を！一緒に動きやすい身体作りを目指しましょう～

	日時	全6回	講師
元気トレーニング	火曜 10時～11時半	1/23・30・2/6・13・20・3/5	上野浩一 先生
ゆるから体操	水曜 10時～11時	1/24・31・2/7・21・3/6・13	仲島誠一 先生

◆申込：**12/1(金)～26(火) 官製ハガキを直接窓口**に持参

※ご希望の教室をお伝えください。両方希望の方は希望順位を。

- ◆定員：**各35名** (市内在住 60歳以上対象)
- ◆場所：2F ホール
- ◆持ち物：運動しやすい服装・室内運動靴・飲物・汗拭きタオル
- ◆結果通知：1/5までに発送（抽選）



元気トレーニング
上野浩一 先生
ストレッチ・脳トレ・セラバンドを使って筋トレ。筋力アップを目指します！

ゆるから体操
仲島誠一 先生
空手の基本動作をゆるーく入れた体操です。声も出して身も心もリフレッシュ！



認知症予防教室

～ 頭 げんきプラス ～

予約不要

認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」を取り入れて、体を動かしながら頭を使っていきます！
できなくたって平気！「正しくやる」がゴールではなく、「やろうと思ってやってみる」が脳の活性化を促します。

運動の課題

認知の課題

コグニサイズ



- 日時 : 12/21(木) 13時半～15時 (原則毎月第3木曜)
- 会場 : 2F 体育室
- 持物 : 運動のできる服装・室内運動靴・飲物・タオル
- 対象 : 市内在住 60歳以上
- 講師 : 川崎 YMCA

～ リハビリ教室 ～

予約不要

理学療法士の運動指導のもと転倒防止や腰痛予防、動きやすい身体作りを目指しましょう！

椅子に座ってできる運動中心ですので、体力にご不安のある方でも

気軽に参加できます！

- 12月12日(火) 担当：理学療法士 新岡先生
 - 12月26日(火) 担当：理学療法士 矢島先生
- (原則 毎月第2・4火曜 開催)

- 時間 : 14時～15時半
- 会場 : 2F 体育室 ・ 1F 大広間
- 対象 : 市内在住 60歳以上
- 持物 : 運動できる服装、室内運動靴、飲物、タオル

各種相談事業～できるだけ事前にお申込みください～

◆内科相談◆

12/12・26(第2・4火曜)
13時半～15時
担当医 吉松医師
(吉松クリニック 院長)

◆整形相談◆

12/6・20(第1・3水曜)
14時～15時半
担当医 笹尾医師
(セントラル整形外科 院長)

◆生活相談◆

月・水・金 10時～15時半
生活相談員

◆くりぼうサロン◆

12/6(水) 13時半～15時半
生活相談員・地域包括支援センター職員

パソコン相談

相談日時：毎週木曜日
・午前10時～
・午前11時～

1週間前までに要予約

●講師●
富樫先生
飯島先生

スマホ相談

初心者向け個別相談 (20分/人)

- 毎月第2火曜日 (飯島先生)
 - ①10時～ ②10時半～
 - ③11時～ ④11時半～
- 木曜日 (月1回・日にち要確認) (富樫先生)
 - ①13時～ ②13時半～
 - ③14時～ ④14時半～

《要予約》

人気相談のため、空き状況要確認

12月22日(金)のお風呂は
「ゆず湯」を実施いたします。お楽しみに！

◆センターよりお知らせ◆

- ① 12/1(金)午前は大掃除のため休館、午後から開館。入浴も可能です。
- ② 12/29(金)～1/3(水)は休館です。