

麻生老人福祉センターだより 10月

麻生老人福祉センター（麻生いきいきセンター）〒215-0006 川崎市麻生区金程 2-8-3 電話 044-966-1549

※各種イベント・講座の申込に関しては、特記がない限り「市内在住 60 歳以上」の方を対象としています

R7 年度 輪 投 げ 大 会

日時 : **10/29 (水) 13 時半～15 時半**

13 時開場（代表者のみ受付してください）

会場 : 2F ホール

定員 : 30 組（5 名 1 組）/1 団体 2 チームまで申込可

※申込多数の場合、B チームは抽選（抽選結果は 10/20 までに通知）

申込 : 受付中～10/15 まで チーム代表者が電話または来館にて申込

協力 : 麻生区老人クラブ連合会



R7 年度 食生活講座後期

男の料理教室 再募集

	日程		時間	主菜 (諸事情により変更の場合あり)
	A日程 (水)	B日程 (木)		
①	10/22	10/23	9時半 ～ 12時半	豚肉と茸のケチャップ炒め
②	11/26	11/27		のっぺ
③	12/24	12/25		キャベツミートボールのトマト煮
④	1/21	1/22		ユッケジャンクッパ

募集人数は、

・A 日程 3 名程度

・B 日程 2 名程度

初心者向けの内容です。

料理の基礎を楽しく学びましょう

日時 : 上記参照のこと（※ 4 回すべて出席できる方）

会場 : 栄養指導室

申込 : 10/1 (水) 9 時～先着順 窓口または電話

持ち物 : エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記

用具、マスク（調理時着用）

材料費 : 2,800 円（4 回分/初回集金）

ボッチャ&輪投げ練習 一般開放

日時 : **10/22 (水)**
9 時～12 時

会場 : 2F 体育室



川崎市内在住の方であれば、年齢を問わず練習ができます。開放時間内は出入り自由ですのでお気軽にご参加ください。輪投げ大会に参加される方は、大会 1 週間前の練習にぜひご活用ください。

R7 年度 後期講座再募集

・雑学!江戸東京史跡めぐり その2A

水曜日 10 時～12 時 10 名程度

・雑学!江戸東京史跡めぐり その2B

水曜日 13 時半～15 時半 10 名程度

日程 : いずれも 10/8, 10/22, 11/12,

11/26, 12/10, 12/24

教材費 : 300 円（初回のみ）

申込 : 受付中～10/7 16 : 00 まで

窓口はまたは電話にて

認知症予防教室

予 約 不 要

～頭とからだのエクササイズ～

日時：10/23(木) 10時～11時半

(毎月第4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

講師：横瀬里美先生(川崎YMCAより)

エコたわしを作るボランティア募集

～手仕事の会～

作品作りとおしゃべりを楽しみましょう

日時：毎月第2・4水曜 10時～11時半

会場：1F 工作室

対象：市内在住 60歳以上

申込：(初めての方は) 電話又は窓口にて

～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！(原則第2・第4火曜日)

10/14(火) 担当：麻生リハビリ総合病院

10/28(火) 担当：矢島 純子先生



●時間：14時～15時半

●会場：2F 体育室

●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◆

10/14・28(第2・第4火曜日)

13時半～15時

担当医 吉松医師

(吉松クリニック 院長)

パソコン相談

個別相談/お一人 60分の相談

●相談日時● 毎週木曜 10時～、11時～/第4月曜日 13時～、14時～

相談日 1週間前までに要予約

当日はPCをお持ちください・センターのデスクトップPCもご利用いただけます

※祝日の場合はお休みとなります

◆整形相談◆

10/1・15(第1・3水曜日)

14～15時半

担当医 笹尾医師

(セントラル整形外科 院長)

スマホ相談

個別相談/お一人 30分の相談

●相談日時● 毎月第二火曜・第4月曜 相談日 1週間前までに要予約

10時～、10時40分～、11時20分～

当日はスマートフォンをお持ちください

センターからのお知らせ

- ① 10月の健康麻雀一般開放は、10/1(水)・18(土)です。9時より大広間前に受付簿を出します、13時よりプレイできます。
- ② 講座等ではじめてセンターを利用される方は利用登録が必要です。来館時、マイナンバーカードなどご住所、身分の確認できるものを持参のうえ、受付にお申し出ください。

【センター職員より】

渡邊職員(9月末退職)

このたび一身上の都合により退職することとなりました。在職中は温かいご指導、ご支援をいただき、心より感謝申し上げます。皆様のご健康と今後のご多幸をお祈りいたします。ありがとうございました。

～ギャラリー展示のお知らせ～

9/22(月) - 10/4(土)

麻美会

10/6(月) - 10/18(土)

ほほ笑み

10/20(月) - 11/1(土)

ふきのとう