

# 麻生老人福祉センターだより 2 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

3/17  
(火)

## いきいき健康フェア 「正しい姿勢ミニセミナー＆ストレッチ講座」

正しい姿勢と身体を痛めない安全なストレッチの方法を学んで、いきいき健康な体を目指しましょう

その他にも、心も体も  
元気健康になれる企画を  
ご用意する予定です。  
お楽しみに！

- ・日時：3/17（火）13 時半～15 時
- ・会場：2F ホール
- ・申込：2/17（火）9 時～ 電話または直接
- ・定員：80 名/先着順

【講師】  
神奈川県カイロプラクティック協同組合  
姿勢専科 KCS センター海老名店  
店長 井上 弘 氏

## 令和 8 年度 前期講座 受講生募集

（ 講座の詳細は別途配布の広報にて ）

申込期間：1/26（月）～2/16（月）必着

申込方法：①直接提出する方▶必要書類①と②を窓口へ

②郵送する方▶必要書類①と②を別の封筒に入れ郵送

必要書類：①所定の申込書（裏面も要確認）

②所定の封筒（お手持ちの長形 3 号でも可）に 110 円切手を貼る

結果通知：2/25 頃発送

そ の 他：初心者向けの講座ですので、初めての方優先となります。最大 3 講座まで申込可。定員を超えた場合は抽選となります（先着順ではありません）。



## ～ 文化公演会 ～ 昭和音大生による地域交流コンサート



- ・日時：3/4（水）13 時開場/13 時半開演
- ・会場：2F ホール
- ・申込：2/16（月）9 時～ 電話または直接
- ・定員：160 名/先着順/市内在住者であれば年齢不問
- ・出演：フルート三重奏・金管五重奏・声楽アンサンブル

令和 7 年度

## 囲碁大会

- ・日時：2/10（火）9 時半～13 時  
昼食時間設けずに対戦 3 局
- ・会場：2F ホール
- ・申込：1/16-2/6 電話または直接
- ・定員：50 名/先着順
- ・共催：麻生区老人クラブ連合会

### ◎購入図書のご案内◎

- ・70 歳からのスマホ使いこなし術 1
  - ・国宝（上）、（下）
  - ・境を越えてこのまま死ねるか
  - ・針と糸
  - ・日暮らし（上）、（下）
  - ・私はガンで死にたい
- 年末の図書リクエストにより、上記の本を購入しました。是非、この機会に読んでみてはいかがでしょうか。

## 令和 7 年度 おたっしや倶楽部 ～睡眠のお話と睡眠の質を上げる椅子に座ってできるヨガ 今日から始める快眠講座

- ・日時：3/23（月）10 時～11 時半
- ・会場：2F ホール
- ・申込：2/25（水）9 時～ 電話または直接
- ・定員：65 名/先着順
- ・講師：ムラヤマ美智子氏

◎持ち物：運動できる服装（ベルト・タイツ等は×）、室内用運動靴・水・筆記用具・（必要に応じて）タオル  
◎その他：講話 45 分・ヨガ 40 分、その他詳細は別途配布の広報にてご確認ください。

令和 7 年度 音楽のまち麻生

## 春の音楽フェスタ



### ■第 1 弾/合唱短期講座■

- ・練習日時：2/5.12.26 3/5.12  
14 時-15 時半
- ・本番日時：3/19 13 時半-15 時半
- ・会場：2F 会議室
- ・定員：45 名/先着順
- ・申込：1/10～電話または直接

### ■第 2 弾/合唱祭■

- ・日時：3/19（木）  
13 時半-15 時半
- ・会場：2F ホール
- ・定員：10 組 詳細は別途広報
- ・申込：2/16～電話または直接  
観覧は自由です

## 認知症予防教室

### ～頭とからだのエクササイズ～

日時：2/26(木) 10時～11時半

(毎月第4木曜)

会場：2F 体育室

申込：不要

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

申込：不要

(初めてのの方は) 電話又は窓口まで

折り紙の会 参加者募集

### ～折り紙のパンダ～

日時：3/12(木)  
10時～12時

会場：1F 工作室

申込：2/12(木) 9時～

電話又は窓口にて

## ～リハビリ教室～

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）

2/10(火) 担当：麻生リハビリ総合病院

時間：14時～15時半

会場：2F 体育室

申込：不要

持物：運動できる服装、室内運動靴、飲物、タオル

2/24(火) 担当：矢島 純子先生

### 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◆

2/10・24(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～/第四月曜日 13時～、14時～

予約：相談日1週間前までに電話または直接

※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◆

2/4・18(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・第四月曜/10時～、10時40分～、11時20分～

予約：相談日1週間前までに電話または直接

※当日はスマートフォンをお持ちください

#### ◆生活相談◆

月・水・木

担当 生活相談員

### センターからのお知らせ

#### ① 2月の健康麻雀一般開放

2/4(水)・21(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 靴の履き間違いが多くなっています。各下駄箱に履き間違い防止用の洗濯ハサミがありますので、ご利用ください。

#### ③ 2/20(金) 10時半より利用者懇談会を実施いたします。各団体より1名のご参加をお願いいたします。一般の方のご参加も承っております。

～ギャラリー展示のお知らせ～

2/9～2/21

麻美会/絵画展示

2/24～3/3

ゆうすげの会/絵手紙展示

ブルメリア/リボンレイ展示