

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

参加自由：直接会場にお越しください

室内運動靴持参

リハビリ教室（理学療法士：新岡先生） 講話「コロナ禍ですこやかに過ごすために」 麻生区役所保健師	12月13日（火）	午後2時～3時30分	体育室
リハビリ教室（理学療法士：矢島先生）	12月27日（火）	午後2時～3時30分	体育室

楽しく
脳と体を
いきいき

「頭げんきプラス」

事前申し込み不要

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です！「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。

12月15日（木）午後1時30分～3時
講師 川崎YMCAより 会場 体育室

月1回 原則第三木曜日 開催
◆持ち物：室内履き、タオル、水分

コグニサイズとは…？

運動の課題



歩く、足踏みするなど
軽い運動

認知の課題



しりとり、3の倍数で
手をたたく、など

コグニサイズ



組み合わせて同時に行うことで
体と脳の機能低下を防ぐ

パソコン相談 エクセル・ワード・インターネット閲覧方法等の初心者向け個別相談

相談日時：毎週木曜日 午前10時～ / 11時～ <<1週間前までに要予約>>

インターネット閲覧、ワード・エクセル文書作成など、予約時に具体的な相談内容をお申し出ください。



初めてのアロマテラピー講座

12月7日(水) 13時30分~15時30分

- ・会場 1階大広間
 - ・定員 24名程度(川崎市在住60才以上)
 - ・材料費 300円(当日払い)
 - ・申込み受付中 電話または来所にて受付
- 【講師】久保田 泉氏
・アロマテラピーインストラクター/NPO日本ホリスティック医学協会 常任理事/薬剤師

入浴剤を
作ります

くりぼうサロン

~介護者のつどい~

12月22日(木) (毎月第4木曜)

午後1時30分~3時30分
(途中参加・退席可)

会場:1階工作室

生活相談員
地域支援包括センター職員



温まって風邪をひかずに冬を乗り越えましょう



ゆず湯

12月21日(水) 12時30分~



冬至にゆず湯に入る習慣がありますが、これは銭湯ができた江戸時代から始まったと言われています。この時期に旬を迎えるゆずは香りが高く邪気を払うと考えられていたため、禊(みそぎ)としてゆず風呂に入っていたそうです。他にも冬至→「湯治」がかけられており、柚子→「融通が利くように」という願いが込められているといわれています。

◆生活相談◆

月・水・金(原則)
午前9時~午後4時
生活相談員
他の日程も可能です
ご相談ください

◆内科相談◆

12月7日・21日
(第1・3水曜)
午後1時30分~3時
担当医 竹岡医師
(百合ヶ丘診療所 院長)

◆整形相談◆

12月13日・27日
(第2・4火曜)
午後1時30分~3時
担当医 吉松医師
(吉松クリニック 院長)

●できるだけ事前にお申込みください(当日希望は午後2時30分まで)●

センターよりお知らせ



◎休館のご案内◎

12月2日(金)午前は大掃除のため休館となります。
午後から開館します。お風呂も入れます。



◎年末年始について◎

12月29日(木)~1月3日(火)は休館となります。
1月4日(水)より通常どおり開館いたします。



インフルエンザやコロナに気を付けて、元気に冬を過ごしましょう。★