宮前いきいきセンター便り

宮前いきいきセンター
（川崎市宮前老人福祉センター）
川崎市宮前区宮崎２－１２－２９
TEL ０４４－８７７－９０３０
FAX ０４４－８７７－９２３２
発行　令和６年４月１日

令和6年度短期講座　受講者募集のお知らせ

①「アロマで心も身体も元気になろう！」

日　時：5月20日、6月17日、7月8日　全3回　月曜日13時30分～15時
対象者：川崎市内在住60歳以上の方　10名
場　所：2階教養室　　教材費：2,000円

② 初心者向け「春の寄せ植え教室」

日　時：5月30日　木曜日　13時30分～15時
対象者：川崎市内在住60歳以上の方　10名
場　所：2階教養室　　教材費：700円

③「はじめてのマジック」

日　時：5月15日～8月7日　全6回　水曜日13時30分～15時
対象者：川崎市内在住60歳以上の方　10名
場　所：1階会議室　　教材費：100円

【申込方法】
①②③ともに、4月5日（金）～19日（金）に、必ず**申し込みをされる御本人が63円の通常はがき**（抽選結果のお知らせ用）**を持参して窓口**でお申込み下さい。**（抽選）**　（受付：日曜を除く 9時～16時）
※初めてセンターを利用される方が優先となります。

医師による健康相談

内科：高橋先生　4月19日(金)　　**整形外科：北見先生　4月12日・26日(金)**

※**4月5日（金）**の健康相談は、高橋先生による**「結核について」のミニ講習会【予約制】**のため、お休みします。

いずれも 13時30分～14時30分です。

【御来館の皆様へ】
新型コロナウイルス感染症の法的位置づけは変更されましたが、高齢者が感染した場合の重症化リスクは高いとされていますので十分注意が必要です。
感染防止に有効とされている基本的な感染症対策に御留意ください。

【基本的な感染症対策】
☆体調不安や症状がある場合の自宅療養、医療機関の受診　☆手洗い等の手指衛生
☆窓開けによる換気　☆三密（密閉・密集・密接）の回避、人と人との距離の確保
☆その場に応じたマスク着用や咳エチケット

※発熱等の症状がある場合や体調不良の場合、検査で陽性となった場合、同居家族等に陽性となった方がいる場合は、来館をお控えください。また、御自身の安全のため、感染症による重症化を引き起こし得る疾病をお持ちの方は、医師に相談するなど、施設の利用を慎重に御検討ください。

令和6年4月　講座・行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		脳いき Ⅰ①		メンテナンス 体操A①	内科ミニ講習会 （結核について） 写経①	
7	8	9	10	11	12	13
休館日		食生活①	パソコン相談 ヨガ① 筋力UP① パッチワーク①		健康相談（整形） やさしい 日本の歴史A① 楽しく 歌いましょうA①	
14	15	16	17	18	19	20
休館日		脳いき Ⅰ② 色鉛筆画①	ヨガ② 筋力UP②	包括相談日 メンテナンス 体操A②	健康相談（内科） 写経②	
21	22	23	24	25	26	27
休館日			パソコン相談 ヨガ③ 筋力UP③ パッチワーク②		健康相談（整形） やさしい 日本の歴史A② 楽しく 歌いましょうA②	
28	29	30	メロコス体操	月・水・木・金　９時～１１時 （DVDを上映していますので自由に御参加ください）		
休館日	昭和の日	色鉛筆画②	パソコン相談	原則第２、第４水曜日　１３時～１５時（予約制）		

４月のパソコン・スマホ・タブレット相談の予約受付は１日（月）からです。
（原則毎月１日から、土日祝日の場合は次の平日から）　※予約時に質問内容をお知らせください。内容によってお答えできない場合がございます。御了承ください。

地域包括支援センターによる 4月の出張相談日

4月18日(木) 12時30分～13時30分　1階ロビーにて

地域で暮らす高齢者の方を支えるため市から委託を受けた公的相談窓口です。高齢者の方や御家族、近隣の方の介護への悩みや、健康、福祉に関することなども御相談ください。

健康相談： 看護師による健康相談を随時行っております。

生活相談： 月・水・木曜日　日常の心配事、困り事などお気軽に御相談ください。

☆御希望の方は事務所へお声がけください。

【講座・行事情報のインターネット検索】

① 「宮前区社会福祉協議会」のホームページで御覧になれます。トップページの画面右側にある「もぎたて情報」をクリックしてください。

② 右にあるコードを読み取ると、直接、宮前老人福祉センターの情報画面へ進めます。

③ スマホ等に自治体広報アプリ「マチイロ」を入れると、宮前区版以外の市政だよりも御覧になれます。