

## 令和7年度後期講座 受講者募集!! <全10講座>

- ★気功 ★ゆる〜く空手でゆるから体操 ★ピラティス ★男性の料理  
★コーラス入門 ★メンテナンス体操 ★蔦屋重三郎と作家たち  
★硬筆 ★楽しく羊毛フェルト ★女たちの結婚



対象: 川崎市内在住60歳以上の方

### 【申込方法】

8月1日(金)~15日(金)に、必ず受講を希望される御本人が事務所窓口でお申込みください。〈抽選〉(受付: 日曜・祝日を除く 9時~16時)

≪抽選結果(受講決定通知)の受取方法について≫

#### (1) 郵送による受取りを希望される場合

85円の通常はがき(抽選結果の返信用)を御持参ください。当選された方は、このはがきが「受講決定通知書」となります。

#### (2) 郵送による受取りを希望されない場合

お申込みの際に「受付番号の控え」をお渡しします。抽選結果は8月25日(月)以降、館内掲示とともに「宮前区社会福祉協議会」のホームページに掲載します。「受付番号」で結果が確認できます。

## ☆敬老のつどいのお知らせ☆

日時: 令和7年9月17日(水)

①午前の部: サックスコンサート 10時~11時30分

②午後の部: 団体活動発表会&ビンゴ大会 13時30分~15時30分

☆地域包括支援センターの紹介もあります

場所: 4階ホール 対象: 川崎市内在住60歳以上の方

定員: ①午前の部45名 ②午後の部30名 参加費: 無料



### 【申込方法】

8月19日(火)から、参加を希望される御本人が直接事務所窓口又は電話(044-877-9030)にてお申込みください。〈先着順〉

(受付: 日曜・祝日を除く 9時~16時)

「はじめての色鉛筆画」講座作品展 8月5日(火)~18日(月)

★1階ロビーに展示しますので、是非、御覧ください♪



## 医師による健康相談



内科: 高橋先生

整形外科: 北見先生

8月1日(金)・20日(水)

8月8日・22日(金)

いずれも 13時30分~14時30分です。

# 令和7年度短期講座「宮前の郷土を巡るまち歩き&映画会」

## ① 映画会『オオカミの護符』

日時： 令和7年10月14日（火） 9時30分～11時30分

場所： 4階ホール 参加費： 無料

## ② まち歩き『御嶽道(みたけみち)の散策』

日時： ①10月23日(木) 9時30分～12時

荒天時は10月31日(金)に延期

②10月30日(木) 9時30分～12時

荒天時は11月13日(木)に延期

①②の散策は同じ内容です。

コース： 宮前区歴史ガイドまち歩き「南の横大道」コースの散策です。

(約4kmの道のりにはアップダウンがあり、健脚向けの行程となります)

参加費： 20円（行事用保険料）

### 【申込方法等】

対象： 川崎市内在住60歳以上の方

定員： ①映画会 ②まち歩き とともに各40名

8月15日(金)から、参加を希望される御本人が直接事務所

又は電話(044-877-9030)にてお申込みください。

※映画会又はまち歩きのみでの参加も可能です。

※まち歩きの申込みは9月1日(月)締切

※まち歩きの参加者が20名に満たない場合は、全員①日程での実施となります。また、①②どちらかが20名を超えた場合は、センターで参加日程を調整いたしますので御注意ください。



## 8月の地域包括支援センター出張相談日



### 『宮前平地域包括支援センター』

8月22日(金)10時50分頃

メロコス体操参加後

★10時30分から一緒に体操もできます♪

高齢者の皆様の介護に関する相談や心配事、健康や福祉に関する悩みについて、御本人だけでなく、御家族や近隣の方も相談できます。

川崎市から委託を受けた公的な相談窓口ですので、お気軽に、安心して御相談ください。

**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かけください。



# 令和7年8月 講座・行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
<b>メロコス体操</b> 毎週月・水・木・金曜日 9時～11時（自由参加） DVDを上映していますので、ラジオ体操のようにお気軽に御参加ください。					1	2
					健康相談（内科） 楽しく歌いましょうB③	
3	4	5	6	7	8	9
休館日		色鉛筆画⑧ 脳いきⅡ①		メンテナンス 体操B③	健康相談（整形） やさしい日本の歴史と文化B④	
10	11	12	13	14	15	16
休館日	山の日	食生活⑤	パソコン相談		楽しく歌いましょうB④	
17	18	19	20	21	22	23
休館日		脳いきⅡ②	健康相談（内科）	メンテナンス体操B④	健康相談（整形） やさしい日本の歴史と文化B⑤	
24	25	26	27	28	29	30
休館日			パソコン相談		楽しく歌いましょうB⑤	
31						
休館日						



## 8月のパソコン・スマホ・タブレット相談日

8月13日・27日（水）13時～15時（予約制）

★パソコン・タブレット相談は50分制、スマホ相談は30分制

★予約受付は8月1日（金）から〔毎月1日（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。

### 【講座・イベント情報の検索】

- 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。ホームページ画面右上の「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、宮前いきいきセンターの画面へ直接進めます。
- ③ 広報誌アプリ「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。



## 熱中症に気をつけましょう!!

- ①通気性の良い服装、屋外では日傘・帽子を活用しましょう!
- ②喉の渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう!  
(たくさん汗をかいたら塩分補給も忘れずに!!)
- ③体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で休みましょう!
- ④しっかり睡眠、バランス良い食事、規則正しい生活をしましょう!

★高齢の方は、体内水分量が少ないため、体内の水分が不足しがちです。  
また、暑さや喉の渇きを感じにくくなったり、暑さに対する調節機能が低下したりするため、特に注意しましょう。



### 【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、高齢者が感染すると重症化しやすいことが明らかになっています。また、軽症で済んでも後遺症が残ることもある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、対人距離の確保
- ☆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など体調不良の場合、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。