



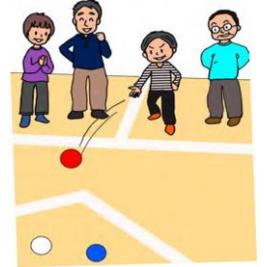
### 令和7年度受講者募集のお知らせ

#### ①「楽しくポッチャを学ぼう！」

日時：10月7日、21日、11月4日、18日 全4回  
火曜日 13時30分～15時

場所：4階ホール 教材費：無料

対象：川崎市内在住60歳以上の方12名



#### 【①の申込方法】

9月2日(火)～16日(火)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9月22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。

#### ②「気軽に楽しく学べる認知症予防講座」

日時：10月30日 木曜日 10時～11時30分

場所：4階ホール 参加費：無料

対象：川崎市内在住60歳以上の方、及びその御家族や近隣の方32名



#### ③「ひざ痛の原因や対処法を詳しく学ぶ」

日時：10月24日 金曜日 13時30分～14時30分

場所：4階ホール 参加費：無料

対象：川崎市内在住60歳以上の方32名



#### 【②・③の申込方法】

9月22日(月)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》

#### ④「薬との上手なつきあい方」

日時：10月15日 水曜日 13時30分～15時

場所：4階ホール 参加費：無料

対象：川崎市内在住60歳以上の方40名



##### 【④の申込方法】

9月18日(木)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》

#### 医師による健康相談

内科：高橋医師

整形外科：北見医師

9月5日(金)

9月12日・26日(金)

※9月24日(水)の健康相談は、高橋医師による「**血圧測定・相談会**」のため、お休みします。【**予約制 先着4名**】

直接事務所窓口又は電話(044-877-9030)にてお申込みください。

いずれも 13時30分～14時30分です。

#### 9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』

9月26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♪

##### 『地域包括支援センタービオラ宮崎』

9月16日(火)11時30分頃

講座における説明会終了後

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がけください。



# 令和7年9月 講座・行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		脳いきⅡ③		メンテナンス 体操B⑤	健康相談（内科） 楽しく 歌いましょうB⑥	
7	8	9	10	11	12	13
休館日		食生活⑥	パソコン相談		健康相談（整形）	
14	15	16	17	18	19	20
休館日		脳いきⅡ④	敬老のつどい	メンテナンス 体操B⑥	楽しく 歌いましょうB⑦	
21	22	23	24	25	26	27
休館日		秋分の日	内科血圧測定・相談会 パソコン相談		健康相談（整形）	
28	29	30				
休館日						

## 9月のパソコン・スマホ・タブレット相談日



9月10日・24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9月1日（月）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】

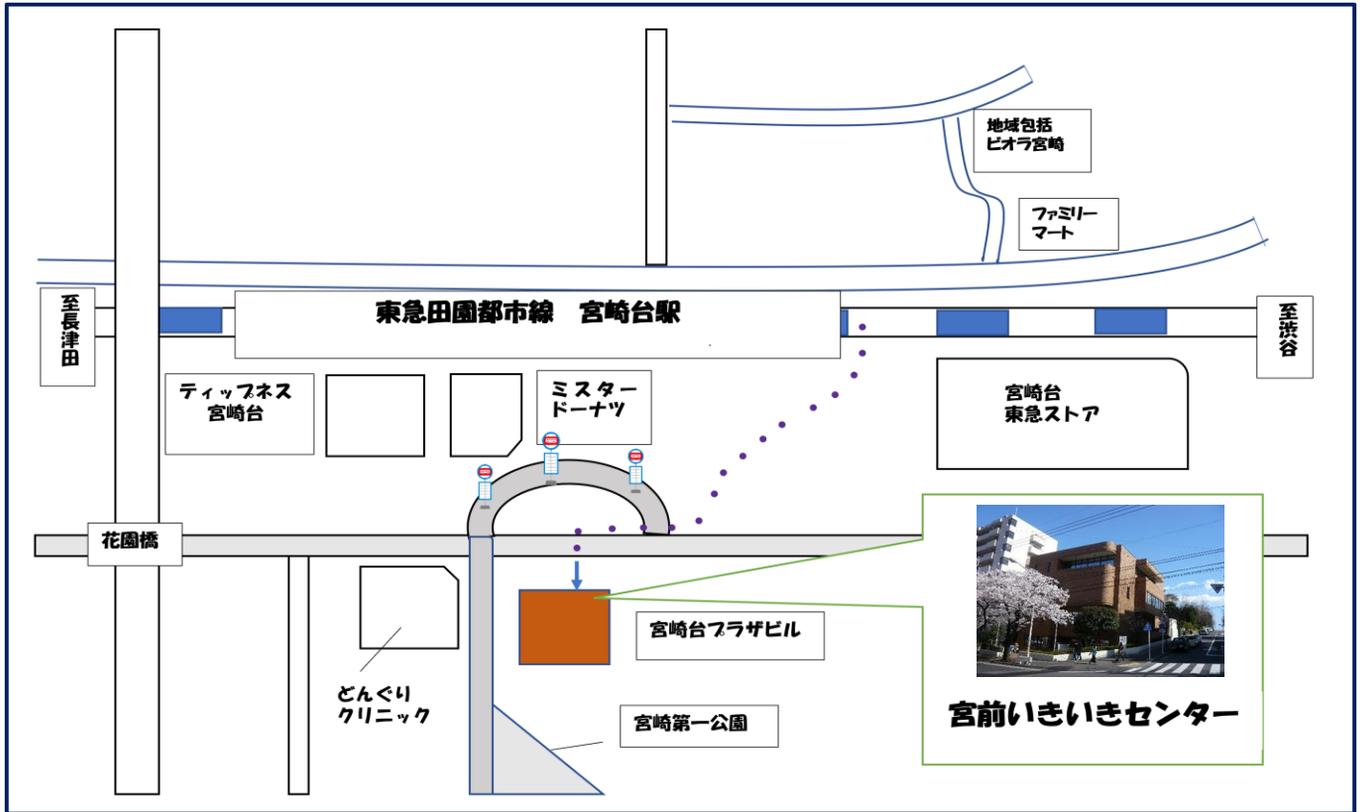
- ① 「宮前区社会福祉協議会」のホームページで御覧になれます。ホームページ画面右上の「もぎたて情報」をクリックしてください。
- ② 右にあるコードを読み取ると、宮前いきいきセンターの画面へ直接進めます。
- ③ 広報誌アプリ「マチイロ」を入れると宮前区版以外の市政だよりも御覧になれます。



## 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。