

令和8年度 前期講座 受講者募集!! <全9講座>

★太極拳 ★ヨガ ★素敵な折紙 ★楽しく歌いましょう ★色鉛筆画
★やさしい日本の歴史と文化 ★メンテナンス体操 ★食生活 ★写経

対象: 川崎市内在住60歳以上の方

【申込方法】

2月6日(金)~21日(土)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3月5日
(木)以降、館内掲示とともに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』

2月27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。

医師による健康相談

内 科: 高橋先生

整形外科: 北見先生

2月6日(金)・18日(水)

2月13日(金)・27日(金)

いずれも 13時30分~14時30分です。



令和8年2月 講座・行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日		いきいき お楽しみ会	筋トレ③	薦屋重三郎⑧ メンテナンス 体操B③	健康相談(内科) アロマ③ コーラス⑦	
8	9	10	11	12	13	14
休館日		脳いきⅢ⑤ ピラティス⑨	建国記念の日		健康相談(整形) 女たちの結婚B③	
15	16	17	18	19	20	21
休館日		男性の料理⑤	健康相談(内科) パソコン相談 筋トレ④	薦屋重三郎⑨ メンテナンス 体操B④	コーラス⑧	
22	23	24	25	26	27	28
休館日	天皇誕生日	脳いきⅢ⑥ ピラティス⑩	パソコン相談 筋トレ⑤		健康相談(整形) 女たちの結婚B④	

講座発表会「コーラス入門」

2月20日 金曜日 14時40分頃



2月のパソコン・スマホ・タブレット相談日の予約は、2月2日(月)からです。【毎月1日(土日祝日の場合は次の平日)から】

※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。



メロコス体操 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。

宮前いきいきセンターの新しいホームページを作成中です。公開となりましたら、変更後のアドレス等開き方について改めてお知らせいたします。

【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、高齢者が感染すると重症化しやすく、軽症で済んでも後遺症が残ることもありますので注意が必要です。また、冬場はインフルエンザ、ノロウイルスの流行時期となります。感染症の防止に有効とされている基本的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。