

プログラム

回	日時	内容	持ち物	講師
1	7月6日(金) 10時~12時	まずは思い出の料理や現在の体調について話し合しましょう。 自己紹介から始めます。	材料費・保険料として1,100円、 筆記用具	埴 博臣さん Nenoki 代表
2	7月13日(金) 10時~12時	運動や栄養についてお話を聞き、自分たちに合った体操や料理のメニューを決めましょう。	筆記用具	米井智子さん (公財)
3	7月20日(金) 10時~12時	参加者で決めた体操を行います。	運動シューズ、 タオル、飲み物、 筆記用具	日本体育協会 公認スポーツ 指導員・栄養士
4	7月27日(金) 10時~13時	参加者で決めた料理を作ります。 作った料理を食べながら、今後のことも考えてみましょう。	エプロン、バンダナ、 タオル、ふきん、 筆記用具	
5	8月3日(金) 10時~13時			

交通アクセス

電車

JR 南武線矢向駅から徒歩約 15 分

バス

川崎駅ラゾーナ広場（旧川崎駅西口北）から
市営バス 71 系統で幸区役所入口下車
徒歩 2 分

川崎駅西口から
市営バス 63、64、66、83 系統
臨港バス 60 系統で幸高校前下車
徒歩 5 分

武蔵小杉駅から
市営バス 71 系統（川崎駅ラゾーナ広場行き）で幸区役所入口下車 徒歩 3 分

幸市民館 案内図

