

「いつまでもいきいきと元気に暮らすために」

専門の指導員による

健康体操+

介護予防に関する

ミニ講座

- ・元気になるレシピ
- ・お口の健康
- ・睡眠不足について
などなど…

いこい元気広場

友達がたくさん
できました！(70代女性)

講師の説明が
わかりやすく、
毎回楽しい！(80代女性)



ストレッチを教えて
もらい、自分で肩こりの
ケアができるように
なりました。(80代男性)

対象

川崎市在住の**65歳以上**の方

※医師から運動を禁止されていない方
※要介護1～5の認定を受けていない方

期間

6ヶ月 / 毎週1回90分

いつからでも始められます！

定員

各教室**20名**程度

持ち物

- ・タオル
- ・飲み物
- ・(教室によっては) 上履き

※会場の参加者の状況によりお待ちいただく可能性がございます。
※過去にいこい元気広場へ参加したことがある方は、原則ご参加いただけません。

「見学も大歓迎」

費用

無料



お申し込みは裏面のお問合せ先まで▶▶▶

	会場	曜日	時間	お問合せ先/担当
川崎区	大師いこいの家	金	10:00~11:30	(株)セントラルスポーツプラザ 045-574-0088 担当: 遠藤、新田、石山
	藤崎いこいの家	水	13:30~15:00	
	殿町いこいの家	木	10:00~11:30	
	大島いこいの家	火	10:00~11:30	医療法人 啓和会 080-7944-8915 担当: 清水
	京町いこいの家	金	10:00~11:30	
	渡田いこいの家	水	10:00~11:30	
	かわさき老人福祉センター	火	13:30~15:00	
	田島いこいの家	水	10:00~11:30	
	小田いこいの家	木	10:00~11:30	
	桜本いこいの家	金	13:00~14:30	
健康クラブFit	水	13:00~14:30		
幸区	御幸いこいの家	水	13:30~15:00	(株)セントラルスポーツプラザ 045-574-0088 担当: 遠藤、新田、石山
	南河原いこいの家	木	10:00~11:30	
	日吉いこいの家	月	10:00~11:30	
	小倉いこいの家	金	10:00~11:30	
	下平間いこいの家	金	13:30~15:00	
	古市場いこいの家	火	10:00~11:30	
	河原町の陽だまり	水	10:15~11:45	
	川崎市産業振興会館	木	13:30~15:00	
中原区	中丸子いこいの家	火	10:00~11:30	(株)セントラルスポーツプラザ 045-574-0088 担当: 遠藤、新田、石山
	丸子多摩川いこいの家	火	10:00~11:30	
	西加瀬いこいの家	月	10:00~11:30	
	井田いこいの家	木	10:00~11:30	
	ごうじいこいの家	水	10:00~11:30	
	新城いこいの家	金	10:00~11:30	
	等々力いこいの家	木	10:00~11:30	
	KOSUGI iHUG	月	13:30~15:00	
生涯学習プラザ	月	10:00~11:30		
高津区	子母口いこいの家	水	13:30~15:00	東京体育機器(株) 03-3625-6801 担当: 坂藤
	末長いこいの家	金	13:30~15:00	
	梶ヶ谷いこいの家	金	10:00~11:30	

	会場	曜日	時間	お問合せ先/担当
高津区	高津いこいの家	火	10:00~11:30	(株)セントラルスポーツプラザ 045-574-0088 担当: 遠藤、新田、石山
	上作延いこいの家	金	13:30~15:00	
	東高津いこいの家	水	13:30~15:00	
	くじいこいの家	月	10:00~11:30	
宮前区	特別養護老人ホーム 高津 山桜の森	木	10:00~11:30	かながわ福祉サービス振興会 045-514-1182 担当: 成田
	有馬いこいの家	月	13:15~14:45	(株)セントラルスポーツプラザ 045-574-0088 担当: 遠藤、新田、石山
	野川いこいの家	木	10:15~11:45	
	宮前老人福祉センター	木	13:30~15:00	
	平いこいの家	火	10:15~11:45	
	白幡台いこいの家	水	10:15~11:45	
鷲ヶ峰いこいの家	金	10:15~11:45		
多摩区	南菅いこいの家	火	13:30~15:00	川崎YMCA 044-932-2031 担当: 今村、関原
	菅いこいの家	水	13:30~15:00	
	錦ヶ丘いこいの家	金	10:00~11:30	
	枅形いこいの家	水	10:00~11:30	
	長尾いこいの家	火	10:00~11:30	
	中野島いこいの家	木	13:30~15:00	
	登戸いこいの家	月	10:00~11:30	
	多摩老人福祉センター	水	9:30~11:00	
	川崎YMCA会館	月 金	10:00~11:30 13:30~15:00	
	麻生区	麻生いこいの家	水	
王禅寺いこいの家		火	10:00~11:30	
白山いこいの家		水	10:00~11:30	
岡上いこいの家		金	10:00~11:30	
片平いこいの家		水	10:00~11:30	
千代ヶ丘いこいの家		木	10:00~11:30	
百合丘いこいの家		火	10:00~11:30	
スポーツクラブ ルネサンス五月台		月	13:30~15:00	
			(株)ルネサンス 050-1784-1413 担当: 古川	

※ 祝日、年末年始(12/29~1/3)はお休みです。※ 台風や大雪、熱中症警戒アラート等により、中止する場合があります。

参加・見学の申し込みやお問合せは
各教室のお問合せ先までお電話ください。



9:00~17:00
月~金
(祝日、12/29~1/3を除く)

お電話の際に
「いこい元気広場のチラシを見た」と
お伝えいただくとスムーズです!



元気なうちから介護予防に
取り組みましょう。

川崎市で実施している
介護予防事業については
こちらもチェック!

