

「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

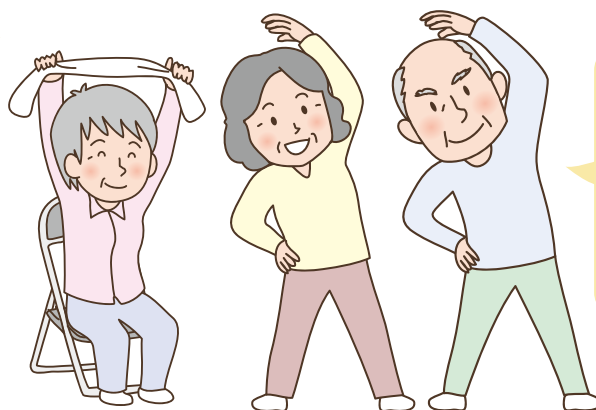
ミニ講座

- ・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▶▶▶

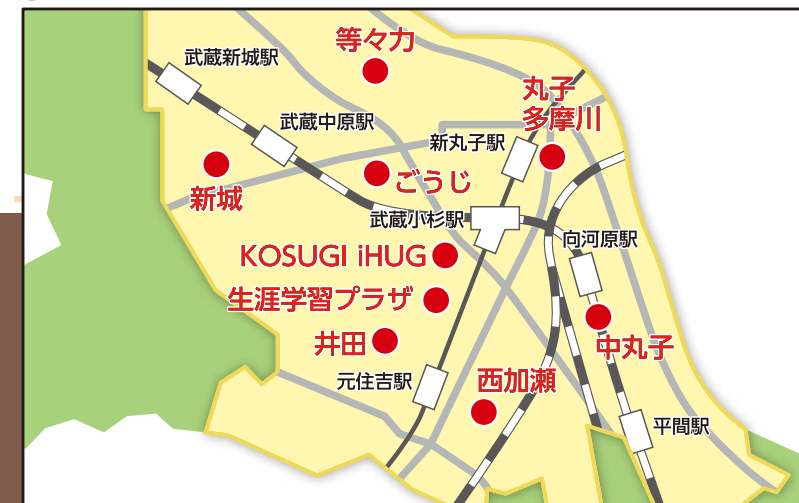
※ いこい元気広場事業は川崎市の委託事業です。

会場	住所	最寄りの交通機関	曜日	時間	お問合せ先／担当
中丸子いこいの家	令和7年9月30日まで 中原区中丸子378-4 令和7年10月1日以降 中原区中丸子382-8	南武線 向河原駅	火	10:00～11:30	(株)セントラルスポーツプラザ 044-540-1082 担当 遠藤、新田、石山
丸子多摩川いこいの家	中原区丸子通1-639-3	東急東横線 新丸子駅	火	10:00～11:30	
西加瀬いこいの家	中原区西加瀬10-5	市バス・臨港バス「刈宿」	月	10:00～11:30	
井田いこいの家	中原区井田三舞町14-16	東急東横線 元住吉駅	木	10:00～11:30	
ごうじいこいの家	中原区上小田中7-6-18	南武線 武蔵中原駅 市バス・東急バス「小杉十字路」	水	10:00～11:30	
新城いこいの家	中原区下新城1-2-4	市バス・東急バス「下新城」	金	10:00～11:30	
等々力いこいの家	中原区等々力1-1	市バス・東急バス 「市営等々力グランド入口」	木	10:00～11:30	
KOSUGI iHUG	中原区小杉町3-24-10	武蔵小杉駅	月	13:30～15:00	
生涯学習プラザ	中原区今井南町28-41	武蔵小杉駅	月	10:00～11:30	

※ 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。

※ 中丸子いこいの家は移転により令和7年10月1日から住所が変更になります。



参加・見学の申し込みやお問合せは下記までお電話ください。

【受付時間】9:00～17:00 月～金(祝日、12/29～1/3を除く)

いこい元気広場実施事業者

☎ 上記参照

または

(お問合せのみ)

中原区役所地域みまもり支援センター
(福祉事務所・保健所支所)

☎ 044-744-3279