

「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 044-540-1082 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	
	京町いこいの家	金	10:00～11:30	医療法人 啓和会 080-7944-8915 担当 清水
	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 044-540-1082 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	
	ザバススポーツクラブ川崎	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 044-540-1082 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 044-540-1082 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	
	特別養護老人ホーム 高津 山桜の森	木	10:00～11:30	
宮前区	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 044-540-1082 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	
	鷺ヶ峰いこいの家	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	10:00～11:30	
		金	13:30～15:00	
麻生区	麻生いこいの家	水	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
	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	

※ 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。

受付時間

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
こちらをチェック!

