

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
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 医療法人 啓和会 080-7944-8915
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	
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	
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
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
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	
子母口いこいの家	水	13:30~15:00	東京体育機器(株) 03-3625-6801
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
高津区	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
	有馬いこいの家	月	13:15~14:45
宮前区	野川いこいの家	木	10:15~11:45
宮前区	宮前老人福祉センター	木	13:30~15:00
宮前区	平いこいの家	火	10:15~11:45
宮前区	白幡台いこいの家	水	10:15~11:45
宮前区	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
多摩区	菅いこいの家	水	13:30~15:00
多摩区	錦ヶ丘いこいの家	金	10:00~11:30
多摩区	枡形いこいの家	水	10:00~11:30
多摩区	長尾いこいの家	火	10:00~11:30
多摩区	中野島いこいの家	木	13:30~15:00
多摩区	登戸いこいの家	月	10:00~11:30
多摩区	多摩老人福祉センター	水	9:30~11:00
多摩区	川崎YMCA会館	月	10:00~11:30
多摩区		金	13:30~15:00
麻生区	麻生いこいの家	水	10:00~11:30
麻生区	王禅寺いこいの家	火	10:00~11:30
麻生区	白山いこいの家	水	10:00~11:30
麻生区	岡上いこいの家	金	10:00~11:30
麻生区	片平いこいの家	水	10:00~11:30
麻生区	千代ヶ丘いこいの家	木	10:00~11:30
麻生区	百合丘いこいの家	火	10:00~11:30
高津区	スポーツクラブ ルネサンス五月台	月	13:30~15:00
高津区	川崎YMCA		044-932-2031
高津区	(株)セントラルスポーツプラザ 044-540-1082		
高津区	(株)ルネサンス 080-8900-8905		

※ 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
こちらもチェック!

