

# せんとぅ健康長寿 応援プログラム 参加者募集！

川崎市内の公衆浴場を活用し、健康づくりに関する体操や講話を行い、心身の健康増進を図ることを目的とした「せんとぅ健康長寿応援プログラム」を実施します。

椅子に座っての簡単な体操や食事に関するミニ講座など気軽に参加いただける内容です。

今後もしきいきと暮らせるよう、楽しみながら健康づくりしませんか？

是非、御参加ください！



長寿郎 (ちようじゆうろう)

## <対象者>

・市内に居住する65歳以上で、原則として、介護保険要介護認定非該当又は認定を受けていない方で、全6回参加できる方

## <申し込み>

・令和6年2月15日（木）から各実施浴場へ直接か電話（定員10名程度、実施浴場によって異なります。）

## <参加費無料>

## <持ち物等>

- ・タオル、水筒
- ・動きやすい服装でお越しください。

※この事業は川崎浴場組合連合会の協力で実施しています。

川崎市健康福祉局高齢者在宅サービス課

電話：044-200-2638 FAX：044-200-3926

## せんとぅ健康長寿応援プログラム実施浴場・スケジュール

上半期 4月～9月	川崎区		幸区	
	星乃湯	寿恵弘湯	富士見湯	多賀良湯
1回目	4月 4日	4月 11日	4月 18日	4月 25日
2回目	5月 2日	5月 9日	5月 16日	5月 23日
3回目	6月 6日	6月 13日	6月 20日	6月 27日
4回目	7月 4日	7月 11日	7月 18日	7月 25日
5回目	8月 1日	8月 8日	8月 15日	8月 22日
6回目	9月 5日	9月 12日	9月 19日	9月 26日

<令和6年度 上半期実施浴場>

※各回木曜日に実施。時間については各浴場にお問い合わせください。各回1時間程度。

<申込・連絡先>

浴場名	住所	連絡先	定休日
星乃湯	川崎区追分町 15-2	333-2800	不定休
寿恵弘湯	川崎区大師駅前 1-6-20	266-6231	4日、14日、24日（土日祝は振替あり）
富士見湯	幸区幸町 4-2-3	522-1953	7日、17日、27日（日祝の場合は翌日）
多賀良湯	幸区下平間 223-17	556-0683	月曜日（祝日の場合は翌日）

<プログラム内容>

全6回	プログラム内容（予定）
1回目	・健康チェック（血圧測定等）、全体説明 ・健康づくりに関する講話、上肢・体幹体操
2回目	・健康チェック ・上肢・体幹体操（復習）、下肢・体幹体操
3回目	・健康チェック ・下肢・体幹体操（復習）、健康相談
4回目	・健康チェック ・上肢下肢体幹体操（復習）、食事等に関する講話、健康相談
5回目	・健康チェック ・上肢下肢体幹体操（復習）、健康相談
6回目	・健康チェック ・上肢下肢体幹体操（復習）、健康相談、アンケート

・せんとぅ健康長寿応援プログラムでの入浴はありませんが、木曜日は敬老入浴デーのため半額で入浴できます。福寿手帳を御提示ください。