

しっかり

寝(やす)んで

参加無料

快適な睡眠と 日帰り旅講座

こんな方、ぜひご参加ください

- ☑ 朝スッキリと起きられない。
- ☑ 寝ても疲れがとれない。
- ☑ 自分に合う枕が分からない。
- ☑ 毎日家でゴロゴロしてる。
- ☑ ちょっと遠出して美味しいものでも食べたい。
- ☑ 昔見たあの景色、もう一回見てみたいなあ。

2024.9/18(水) 14:00~16:30

会場 川崎市産業振興会館 ホール(1階)

川崎市幸区堀川町66番地20

JR「川崎駅」中央西口から徒歩8分

京浜急行「京急川崎駅」西口から徒歩7分▶



第1部	講演 快適睡眠術(50分)	
14:00 ▼ 14:50	睡眠の現状や重要性、そのメカニズムとお手軽に実践できる良い眠りをつくるポイントをご紹介します。 講師 萩野 裕大(はぎの ゆうだい)先生 西川株式会社 日本睡眠科学研究所認定スリープマスター	
第2部	講演 日帰り旅のススメ(40分)	
15:00 ▼ 15:40	事例を交えてさまざまな旅を知っていただき、その楽しさをご紹介します。 日帰り旅で非日常を味わい、リフレッシュしましょう! 講師 植木 圭二(うえき けいじ)先生 旅のチカラ研究所所長/著書「遠い世界に旅に出よう」	 旅のチカラ研究所
第3部	実技 睡眠前のストレッチ(20分)	
15:50 ▼ 16:10	睡眠前の簡単なストレッチング方法を実技を通してご紹介します。 講師 江本 佳世子(えもと かよこ)先生 セントラルスポーツ株式会社所属/介護予防運動指導員・健康運動指導士	

※最後に、2種類の自主グループ活動体験講座(まち歩き・日帰り旅)や、今後川崎市で実施予定のイベントについて紹介予定です。

申込期間 8/16(金)~9/6(金)まで

申込方法 下記申込先に電話またはFAXにてお申込みください(先着順)。住所、氏名、電話番号をお伝えください。

お問合せ・申込先 川崎市健康福祉局 高齢者在宅サービス課
川崎市川崎区宮本町1番地

定員 先着100名(参加費無料)

TEL:044-200-2638 / FAX:044-200-3926

Colors, Future!
いろいろって、未来。
川崎市

自主グループ活動体験講座

1 まち歩き体験コース



関心の高いまち歩きのテーマにもとづき、ウォーキングを習慣化することで健康度の向上と社会参加の促進をはかります。

実施
時期

〈座学&ウォーキング〉

10/9・10/23・11/6・11/20 水

〈参加者のみで行うウォーキングイベント〉

10/16・10/30・11/13 水

(時間) 各日13:30~16:30

会場

福祉パルなかはら

川崎市中原区今井上町1-34
和田ビル1階

講師

・風間 弘美(かざま ひろみ)先生

一般社団法人セカンドライフファクトリー コーディネーター

・セントラルスポーツ株式会社 介護予防運動指導員

定員

15名程度



自主グループ活動体験講座

2 日帰り旅倶楽部体験コース



仲間と一緒に日帰り旅行をしてリフレッシュしよう!計画力を鍛えることで認知機能の維持改善もはかります。

実施
時期

〈座学&日帰り旅の計画〉

11/8・11/15・11/22・11/29 金

(時間) 各日14:00~16:00

会場

川崎市生活文化会館 てくのかわさき

神奈川県川崎市高津区溝口1-6-10

講師

・風間 弘美(かざま ひろみ)先生 一般社団法人
セカンドライフファクトリー コーディネーター

・セントラルスポーツ株式会社 介護予防運動指導員

定員

15名程度

体験コースにご参加いただいた後、参加者の皆様に企画して月1回程度の日帰り旅を実践しましょう。



3 かわさき健康・介護フェア2025.1/23 木

(予定)

イキイキとした生活を送るための講演会や体験会を準備中です!

会場

高津市民館 川崎市高津区溝口1-4-1 ノフティ2 11階

内容
(予定)

・有識者による講演

・市民団体活動発表交流会

・ユニバーサルファッションショー

・各種体験、測定コーナー 等

各イベントへのお問合せは
オモテ面に記載の
「川崎市健康福祉局
高齢者在宅サービス課」
へご連絡ください。