

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（ちようじゅろう）

<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7年2月18日（火）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

＜令和7年度 上半期実施浴場＞

※各回木曜日に実施。実施浴場名の下のカッコ内は開始時刻です。各回1時間程度。

上半期 4月～9月	川崎区		幸区	高津区
	山陽館 (13:30)	浅田湯 (13:45)	小倉湯 (14:00)	たちばな温泉 たちばな湯 (13:00)
1回目	4月10日	4月24日	4月17日	4月3日
2回目	5月8日	5月22日	5月15日	5月1日
3回目	6月12日	6月26日	6月19日	6月5日
4回目	7月10日	7月24日	7月17日	7月3日
5回目	8月14日	8月28日	8月21日	8月7日
6回目	9月11日	9月25日	9月18日	9月4日

＜申込・連絡先＞

浴場名	住所	連絡先	定休日
山陽館	川崎区渡田 3-14-7	333-7683	7日・17日・27日（土日祝は変更あり）
浅田湯	川崎区浅田 1-10-4	344-0456	毎週月曜日
小倉湯	幸区小倉 4-7-6	599-2085	4のつく日（変更の場合あり）
たちばな温泉 たちばな湯	高津区子母口 403-1	788-4399	毎週水曜日

＜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。