

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8年8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8年度 下半期実施浴場>

※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		中原区	高津区
	バーデンハウス (14:00)	かまぶろ温泉 (13:00)	今井湯 (13:30)	千年温泉 (12:45)
1回目	10月8日	10月15日	10月1日	10月22日
2回目	11月12日	11月19日	11月5日	11月26日
3回目	12月10日	12月17日	12月3日	12月24日
4回目	1月14日	1月21日	1月7日	1月28日
5回目	2月11日	2月18日	2月4日	2月25日
6回目	3月11日	3月18日	3月4日	3月25日

<申込・連絡先>

浴場名	住所	連絡先	定休日
バーデンハウス	川崎区大島上町 1-17	322-4364	不定休（公式HPをご覧ください）
かまぶろ温泉	川崎区藤崎 4-7-3	211-2626	金曜日、第2木曜日
今井湯	中原区今井南町 34-25	722-5136	第1・3・5水曜日 祝日の場合、振替あり
千年温泉	高津区千年新町 20-4	766-6240	金曜日

<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。