

新しい仲間と、新しい一歩を踏み出そう！

自主グループ活動体験講座

趣味をきっかけに「通いの場(居場所)」をつくりませんか？
あなたの「やってみたい」を応援します！



仲間づくり



新しい出会いが
毎日をもっと楽しく



地域活動



地域とのつながりが
あたたかい支えに



健康づくり



体を動かして
いきいきと

こんな方におすすめ！



- ☒ 外出の機会を増やしたい方
- ☒ 新しいことを始めてみたい方
- ☒ 地域でのつながりや新たな仲間づくりを始めたい方
- ☒ 健康づくりに関心がある方
- ☒ スマートフォンの使い方に自信をつけたい方



申込開始

10/1 (木) 先着順

※定員になり次第、受付を終了します。

講座の詳細は
裏面へ

申込
方法



① 電話 受付時間: 土日休日を除く 8:30~17:15

044-200-2638

住所・氏名・電話番号・希望コースをお伝えください



② FAX

044-200-3926

住所・氏名・電話番号・希望コースを記載し、送付ください

主催・問合せ

川崎市健康福祉局高齢者在宅サービス課
上記のTEL、FAX番号へお問い合わせください。

参加費
無料

自主グループ活動 体験講座

10/1 (木)
申込開始
先着順



コースA

新しい一歩を応援する

全7日間

仲間と始める、新習慣
ウォーキングと
スマホの活用体験コース



歩きながら
健康づくり



スマホの便利な
使い方



仲間づくり

日程

10月27日

11月10・17・24日

12月1・8・15日(全て火曜日)

※11月24日・12月8日は、参加者のみでのウォーキングとなります。

時間

10:00～12:00

定員

15名程度 ※先着順

対象

市内在住で下記に該当する方

- ・ウォーキングや
関連するスマホの便利機能を楽しみたい方
- ・新しい仲間づくりや健康づくりを始めたい方
- ・原則として、全7日間のプログラムに参加できる方
- ・医師から運動制限を受けておらず、15分以上
続けて歩くことができる方

会場

スポーツクラブ&サウナ
ルネサンス 武蔵小杉24

川崎市中原区小杉町1-403

JR(南武線、横須賀線、湘南新宿ライン、相鉄直通線)
武蔵小杉駅JR北改札(南武線口)より徒歩3分
東急線正面口改札からJR線北改札より徒歩3分
東急(東横線、目黒線)武蔵小杉駅徒歩1分



コースB

おいしいコーヒーとともに楽しむ

全5日間

ほっと一息、新しい出会い
おいしいコーヒーと
スマホの活用体験コース



コーヒーの
楽しみ方



スマホの便利な
使い方



仲間づくり

日程

10月30日

11月6・13・20・27日

(全て金曜日)

時間

14:00～16:00

定員

15名程度 ※先着順

対象

市内在住で下記に該当する方

- ・コーヒーの淹れ方や
関連するスマホの便利機能を楽しみたい方
- ・新しい仲間づくりや健康づくりを始めたい方
- ・原則として、全5日間のプログラムに参加できる方

会場

てくのかわさき第5研修室ほか

川崎市高津区溝口1-6-10

JR南武線「武蔵溝ノ口駅」北口、
東急田園都市線「溝の口駅」より徒歩5分



※一部日程は地域のコーヒー店で開催する予定です。
詳細は講座内にてご案内いたします。