

# 相談先

川崎市が委託している  
公的な相談機関です!

## 川崎市地域包括支援センター



保健師（看護師）、社会福祉士、主任ケアマネジャー等の専門職が65歳以上の方のご相談に応じている身近な相談窓口です。

区役所や地域の病院、サービス事業所、地域のボランティアさん、民生委員の方たちと連携しながら、皆さんの生活をサポートしています。

いつでもお気軽にご相談ください。

～お住まいの地区を担当する地域包括支援センターにご相談ください。～

地域包括支援センター	電話番号	担当地域
片平地域包括支援センター (白鳥1-9-20)	986-4986	片平、白鳥、五力田、古沢、岡上 栗平1丁目
栗木台地域包括支援センター (栗平2-1-6 小田急マルシェ栗平1F)	987-6505	細山、金程、向原、栗平2丁目、栗木台 栗木、南黒川、黒川、はるひ野
柿生アルナ園地域包括支援センター (上麻生5-19-10)	989-5403	白山、王禅寺西5～8丁目 上麻生、上麻生5～7丁目、下麻生1丁目
新百合地域包括支援センター (上麻生3-14-20 つくしの里内)	969-3388	王禅寺西1～4丁目、上麻生1～4丁目 王禅寺東1・2丁目
百合丘地域包括支援センター (東百合丘3-17-4 るーむら麻生2F)	959-6522	高石4～6丁目、東百合丘、百合丘
地域包括支援センター虹の里 (王禅寺963-26)	986-4088	王禅寺、王禅寺東3～6丁目 下麻生、下麻生2・3丁目、虹ヶ丘、早野
高石地域包括支援センター (千代ヶ丘1-2-9)	959-6020	万福寺、多摩美、千代ヶ丘 高石1～3丁目

ご相談・お問い合わせ

新しく活動を  
始めたい!

要介護状態になる  
ことを予防したい

## 麻生区役所地域みまもり支援センター 地域支援課

電話 044-965-5157

FAX:044-965-5169

受付時間：平日8時30分～12時、13時～17時

アンケートに  
ご協力お願い  
します!



何かはじめてみたい方へ

いつまでも

いきいき

暮らすために



運動したい!



知り合いを  
作りたい!



どこかに  
出かけたい!

令和5年6月

祝 麻生区  
長寿日本一

住み慣れた地域でいつまでも自分らしく元気に  
生活を続けていくための、  
健康づくりや仲間づくりができる  
地域の公共施設・自主グループをご紹介します。



# 教室



## いこい元気広場

川崎市が委託している事業者が毎週1回、体操やミニ講座を行っています。

6か月間で健康になるための習慣を身につけよう!



日時

**毎週1回** (1回あたり約90分) ※会場ごとに、実施日が異なります  
**まずは見学にお越しください 要予約**

内容

- ① 転ばない体づくりのための体操
- ② 健康づくりに役立つミニ講座

内容

麻生区在住の65歳以上の方  
 ※医師から運動を禁止されていない方  
 ※要介護1~5の認定を受けていない方

利用期間

**6か月間** (週1回実施)  
 原則再参加はできません。

卒業後は、別紙「一覧表」を参考に、地域活動に参加しましょう!

費用

**無料**

### お友達紹介キャンペーン 実施中!!

今まで参加したことがある方も、キャンペーン中はいこい元気広場に参加したことがない方を紹介していただければ、その方と一緒にもう一度(6か月間)参加できます!

会場	曜日	時間	問い合わせ先
麻生 いこいの家	水	10時 ~ 11時30分	東急スポーツオアシス (ヨネッティー王禅寺) <b>044-951-3636</b> 担当: 高木
王禅寺 いこいの家	火		
白山 いこいの家	水		
岡上 いこいの家	金		
片平 いこいの家	水	10時 ~ 11時30分	川崎 YMCA <b>044-932-2031</b> 担当: 佐藤・赤井
千代ヶ丘 いこいの家	木		
百合丘 いこいの家	火		



### 新型コロナと社会参加について



コロナ禍では、状況に応じて感染対策をしつつ社会参加することで、閉じこもり状態から要介護状態になることを予防することを「より意識する」ことが大切です。活動に参加する際には、自分自身や周囲の人の健康に配慮し、新型コロナウイルスの感染予防対策をしっかり行うようにしましょう。手洗いやマスクの着用、人との距離を十分に取ること、室内であれば換気を行うことが大切です。

# 公共施設

## ★麻生スポーツセンター



TEL 951-1234

スポーツを目的とした施設提供 (団体貸出し・個人利用)、各種スポーツ教室などを実施しています。

## ★ヨネッティー王禅寺



TEL 951-3636

下水汚泥やごみの焼却による余熱を利用した温水プールです。トレーニングルームも併設されています。

## ★麻生老人福祉センター



TEL 966-1549

60歳以上の方の各種相談に応じたり、健康増進や教養の向上、レクリエーションの場として利用できます。

## ★いこいの家



60歳以上の方のいこいの場として、また自主グループの活動場所として多くの方が利用しています。



いこいの家	電話	住所	最寄りの交通機関
麻生	<b>953-9870</b>	上麻生 4-32-2	「山口台中央」バス停下車 徒歩 3分
王禅寺	<b>989-0401</b>	王禅寺東 5-32-15	「王禅寺中央中学校」バス停下車 徒歩 7分
白山	<b>988-8767</b>	白山 4-2-2	「日本映画大学」バス停下車 徒歩 3分
岡上	<b>986-0184</b>	岡上 3-13-1	小田急線「鶴川駅」下車 徒歩 15分
片平	<b>987-3878</b>	片平 5-25-1	小田急線「五月台駅」下車 徒歩 5分
千代ヶ丘	<b>955-0412</b>	千代ヶ丘 6-3-22	「千代ヶ丘7丁目」バス停下車 徒歩 5分
百合丘	<b>966-2631</b>	百合丘 2-8-2	「第一団地前」バス停下車 徒歩 3分

# 老人クラブ

地域の60歳以上の方々が自主的に集まって仲間を作り、生活を明るく豊かにしていくために様々な活動をしています。

問い合わせ先 TEL 965-5148 (麻生区役所高齢・障害課)

