

## ほほえみ元気体操

誰でも出来る、とても簡単な体操です。足・腰に不安のある方でも、椅子や車椅子に座って行えます。体力に自信のない方も安心してご参加いただける、転倒予防・介護予防に効果的な体操です。



場所	日時	備考
旭町こども文化センター(旭町2-1-5)	第3木曜 10:30~11:30	祝祭日、小・中学校の長期休み時は除く
渡田こども文化センター(渡田1-15-5)	第1・3火曜日 10:00~11:00	
小田中央ほほえみ元気体操 小田中央町内会館(小田4-6-12)	毎週金曜日 10:00~12:00	町内会会員以外は月200円 問合せ/関さん ☎355-6792
京町いこいの家(京町3-12-2)	第2・4火曜日 14:00~15:30	通年無休
大師いこいの家(大師公園1-4)	第1~4月曜日 ①9:30~10:30 ②10:30~11:30	祝日、年末年始/ 8月、1月は休み
大師第3地区ほほえみ元気体操 月替わりで各神社で実施(田町、日ノ出、殿町)	偶数月の第3金曜日 9:30~10:30	雨天中止
大師第4地区ほほえみ元気体操 大師公園噴水前(大師公園1)	偶数月の第1水曜日 9:30~10:00	8月は休み
藤崎いこいの家(藤崎4-17-6)	第1~4金曜日 10:00~11:00	祝日、年末年始は休み

持ち物 ● 水分、動きやすい服装でご参加下さい。  
※体調が優れないときは、無理はしないでください。

詳しい内容はホームページでも紹介しています。 [ほほえみ元気体操](#)



## その他のボランティア活動

### あけびの会

相談により近隣の地域を対象に活動しています。高齢者・独居の方が地域で生活するためのお手伝い、お話し相手の会です。相談により重い物の移動、高い所の物の移動などのお手伝いです。

場所 ● 昭和町 日時 ● 要相談  
問合せ ● 加藤 ☎277-4949

### 高齢者会食会・配食サービス

川崎区には10の地区社会福祉協議会(地区社協)があります。それぞれの地区社協や地域のボランティア主催による、会食会や配食サービスを行っています。

問合せ ● 川崎区社会福祉協議会 地域課 ☎246-5500

### 傾聴ボランティアやすらぎ

話をしたい人、聴いてほしい人、それぞれの心の中を察しながら、やすらぎを感じていただけるよう傾聴の活動をしています。

秘密を守り、お話を伺います。

問合せ ● 川崎区社会福祉協議会 地域課 ☎246-5500

### ボランティアに関すること

ボランティア活動に関する様々な相談や情報提供を行っています。また、ボランティア活動に関する講座を開催しています。

問合せ ● 川崎区社会福祉協議会 地域課 ☎246-5500

川崎区役所地域みまもり支援センター  
(福祉事務所、保健所支所) 地区支援担当 ☎ 201-3214  
(問合せ) 大師地区健康福祉ステーション地区支援担当 ☎ 271-0145  
田島地区健康福祉ステーション地区支援担当 ☎ 322-1978

(令和4年10月発行)