

## いこい元気広場

川崎市内のいこいの家で、専門の指導員による体操とミニ講座を行っています。住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごせるよう、いこい元気広場に参加して、楽しく健康づくりをしませんか？

- 日時 ● 毎週1回(1回あたり約90分、利用期間:6か月) 内容 ● ① 転ばない体づくりのための体操  
※詳しい日時は下の表をご覧ください。 ② 健康づくりの役立つミニ講座
- 対象 ● 川崎市内在住の65歳以上の方で、次のこと  
にあてはまる方 (口腔機能向上や栄養改善、日常生活に取り入れられる介護予防の工夫など)  
① 医師から運動を禁止されていない方 ※毎回、事業開始前に血圧測定などの体調確認を行います。  
② 要介護1～5の認定を受けていない方 ※1か月目と5か月目に簡単な体力測定を行います。
- ※原則として、以前に参加したことがある方は参加できません。最近外出や体を動かす機会が減った方や、体力の低下が気になる方など、お困りの事がある方は区役所地域まもり支援センターにご相談ください。

場所 ● 各いこいの家「大広間」  
料金 ● 無料

- 定員 ● 10～20名程度  
参加方法 ● 問い合わせ先にご連絡ください。  
持ち物 ● タオル、飲み物、マスク。  
動きやすい服装でお越しください。

地図参照	いこいの家	日時	問い合わせ先
渡田～大島地区 P5・6	い-1 大島 (大島1-9-6)	毎週火曜日 10:00～11:30	川崎区役所 地域 まもり支援センター (福祉事務所・支所) TEL 201-3214
	い-2 渡田 (渡田4-12-20)	毎週水曜日 10:00～11:30	
	い-3 京町 (京町3-12-2)	毎週金曜日 10:00～11:30	
田島地区 P7・8	い-1 桜本 (桜本2-5-2)	毎週金曜日 13:00～14:30	田島地区健康福祉 ステーション TEL 322-1978
	い-2 田島 (田島町20-23)	毎週水曜日 10:00～11:30	
	い-3 小田 (小田2-16-9)	毎週木曜日 10:00～11:30	
大師地区 P9・10	い-1 殿町 (殿町1-20-15)	毎週木曜日 10:00～11:30	大師地区健康福祉 ステーション TEL 271-0145
	い-2 大師 (大師公園1-4)	毎週金曜日 10:00～11:30	
	い-3 藤崎 (藤崎4-17-6)	毎週水曜日 13:30～15:00	

※いこいの家は高齢者に対し健全ないこいの場を提供し、高齢者の心身の健康増進を図ることを目的とした施設です。市内居住の60歳以上の方が利用できます。



## 健康づくりサポーター ボランティア募集のご案内

川崎区民の健康づくり活動をサポーターするボランティアです。毎年開催する養成講座において、生活習慣病予防をはじめ、健康に関する国や市の施策、区民の健康状況や健康課題、健康的な食生活や運動、地域ですめる健康づくり等を学んだボランティアです。

個人の健康づくりから、家族、友人、近隣への健康づくりの波及をねらい、各いこいの家等で体操をはじめとした多様な活動をとおして、地域の健康づくりをすすめています。

川崎区では、毎年「健康づくりサポーター養成講座」を開催しています。関心のある区民の方ならどなたでも受講できます。「まずはご自身の健康について考える」活動から、始めてみませんか。

## まちの縁側

『まちの縁側』は、近所の人たちが気軽に寄れて、お茶を飲みながらおしゃべりしたり、歌をうたったり、情報交換したりできる、「かつての縁側」のような場所です。区内にはさまざまな『まちの縁側』があります。あなたにぴったりの縁側が必ずあるはずです。まずはちょっと寄ってみませんか？

問合せ ● 川崎区役所地域ケア推進課 ☎201-3202

※活動場所や日程は変更になることがありますので詳細についてはお問い合わせください。



活動日の日印は  
入口にある  
のぼり旗です

地図参照	場所	日時	内容
中央地区 P3・4	縁-1 笑寺かわさき 幸福寺(宮本町2-21) または、三々五々館(旭町2-13-19)	第4金曜日 13:30～15:00	笑いヨガ・お茶飲み
	縁-2 まちの縁側 南町町内会館 南町町内会館(南町14-3)	第1火曜日 10:00～15:00	お茶飲み・小物作り・健康体操・モルックなど
	縁-3 京町いきいきクラブ 京町小学校体育館(京町1-1-4)	第2・4土曜日 13:00～15:00	健康体操・認知症予防体操など
渡田～ 大島地区 P5・6	縁-1 コスモスの会 中島町内会館(中島2-15-1)	第2・4火曜日 14:00～16:30	小物作り・おしゃべりなど
	縁-2 ハナさんハウス(渡田新町2-5-1) ①「唄の会」 ②手作りクラブ	毎週月曜日 ①9:30～11:00 第2水曜日 ②10:00～12:00	①唄、健康体操、お茶飲み ②手芸、お茶飲み
	縁-3 まちのえんがわ ひまわり (小田1丁目) 住所は問い合わせ先へ	毎週水・木・金曜日 (いずれの曜日、週1回) 10:00～12:00	お茶飲み、ストレッチ、手芸、 スポーツ吹き矢など
	縁-4 京町3丁目の縁側 京町3丁目町内会館(京町3-14-1)	第3金曜日 13:30～15:30	健康体操、おしゃべりなど ※町内会加入者のみ
	縁-5 リジェンヌ京町サポートひまわり リジェンヌ京町マンション内(京町3-1)	毎月15日 10:30～11:30	サロンの開催、お茶飲みなど
	縁-6 オアシス (旭町2丁目) 住所は問い合わせ先へ	毎週火・木曜日 13:00～16:00	手芸、体操、ゲーム、お茶飲み、 カラオケ
田島地区 P7・8	縁-1 まちの縁側おむすびかふえサララ おむすびかふえサララ(京町1-9-14)	第3火曜日 11:00～13:00	しるばー食堂(季節にあったランチ)、 アロマハンドセラピーなど
	縁-2 和ははの会 たじま家庭支援センター(田島町20-10)	第2火曜日10:00～11:30 第2木曜日13:30～15:30 第4月曜日13:30～15:00	体操・笑いヨガなど
	縁-1 まちの縁側ニューチャロル 喫茶ニューチャロル(藤崎1丁目)	毎月第3金曜日 17:00～19:00	サロンの開催、お茶飲みなど
大師地区 P9・10	縁-2 ハッピーサロン 台町サンルミエール2階(台町8-18)	毎週水曜日 10:00～12:00(月3回程度)	健康体操(中国体操・いきいき元気体操など) ・ダンスステップなど
	縁-3 まちの縁側ランチふれあい 大師いこいの家(大師公園1-4)	第1火曜日 10:00～11:30	健康体操・筋トレ・おしゃべりなど