

# 地ケア出前講座

無料

ちけあ丸／  
お手伝いさせてください！  
ご近所のつながりづくり!!



川崎区役所地域みまもり支援センターでは、地域の方々が一緒に楽しんだり、生活に役立つ講座の開催を通じて、つながり支え合う地域づくりを進めています。

「笑い合える場や身体を動かす機会が欲しい」「生活に役立つ情報を知りたい」「スマホの使い方を学びたい」「地域の災害リスクを知りたい」などなど、ご近所中に広げたい、様々なニーズやご要望にお応えしますので、是非お気軽にご相談ください！なお、講座のはじめには、「地域包括ケアシステム紙芝居」を行わせていただきます。

※「地域包括ケアシステム」とは誰もが住み慣れた地域や、自ら望む場所で安心して暮らすことができる地域の実現に向けた取組のことです。

## 申込対象

川崎区内で活動する団体やサークル等

例) 町内会、老人クラブ、イベントや集会、子育てサークルなど。



## 申込方法

開催希望日の1ヶ月以上前に、  
①電話／FAX  
②メール  
③インターネット  
いずれかの方法でお申し込みください。

## 実施日

原則、平日の10時～17時まで※のご希望日に実施いたします。  
お申し込みをする際には候補日を2、3日ご提示ください。  
※要相談

## <申込み・お問合わせ>

川崎区役所地域みまもり支援センター地域ケア推進課

電話：044-201-3203

Eメール：61keasui@city.kawasaki.jp

インターネット：



◀ちけ丸  
川崎区地域包括ケアシステムキャラクター

# メニュー一覧

御希望に沿った内容を企画しますので  
お気軽に御相談ください！！

※地ケア出前講座とコラボしてくださる地域の活動・講座も募集中！  
ご連絡お待ちしています！！

## 落語



かわさき落語倶楽部の社会人落語家の皆さんとコラボして行います。噺（はなし）を聞いてたくさん大笑いしましょう！（約30分）

## ごみ分別ゲーム



分別ゲームを通して環境や  
分別排出のことを一緒に  
勉強してみませんか？  
(約30分～)

## ぼうさい



地震・風水害時における防  
災対策や、家庭でできる防  
災の備え等、防災に関する  
様々な内容の講座を行って  
います。（約30分）

## ほほえみ元気体操



健康づくり・介護予防のた  
めに区民と共に作成した川  
崎区のオリジナル体操です。  
一緒に体操しましょう！  
(約5分～15分)

## 認知症



認知症に対する正しい知識  
と理解を広める講座を行いま  
す。みんなで一緒に考えま  
しょう！  
(約20分から90分)

## スマホ相談会



スマホの操作について何で  
も相談することができます。  
スマホを使いこなして日常  
生活をより便利にしましょ  
う！（一人約30分）

## くらしのセミナー（消費生活）



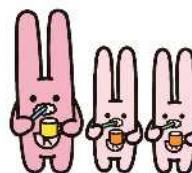
「消費者被害の防止」  
「資産」など身近なくらしの  
問題を楽しく学びましょう！  
(30分～)  
※予算により年度途中で締切有

## ボッチャ



年齢、性別、障害のあるな  
しにかかわらず誰でも簡単に  
楽しく遊べるスポーツです。  
(約50分)  
※コート用スペースが必要です。

## 歯と口の健康



誤嚥性肺炎予防、オーラルフ  
レイル予防、お口の手入れな  
ど、口腔ケアについて歯科衛  
生士がお話しします！  
(20分～)

## モルック



棒（モルック）を投げ、ピッ  
タリ50点になるように数字の  
ついた棒（スキットル）を倒  
すスポーツです。  
(約60分)

## 脳トレ



ボードゲームを使って楽しく脳  
のトレーニングをしましょう！  
ゲームはすごろくやビーチ玉ゲーム  
があります。  
(約30～50分)