



シニアの健康講座



いつまでも生き生きと！

シニアが気になる減塩や心臓リハビリについて学ぶほか、
座ってできる体操やリトミックの体験で心も体もリフレッシュ！

イベント概要

日時： 令和7年10月3日～11月7日 毎週金曜日
時間： 10:00～11:30（全6回）
会場： プラザ大師 学習室
対象： 概ね50歳以上で川崎区に在住の方 20人
費用： 無料
申込： 裏面をご確認ください。

講座内容

10/3（金） 自己紹介、ゲームで脳を活発にしよう
講師：プラザ大師 職員

10/10（金） 簡単な工作で手先を器用に使おう
講師：プラザ大師 職員

10/17（金） 座って家でもできる体操をやってみよう
講師：リズムフィットネス 佐藤 りつ子 A級指導者

10/24（金） 心臓リハビリテーションについて学ぼう
講師：宮川病院 リハビリテーション科

10/31（金） 減塩について学ぼう
講師：宮川病院 栄養科

11/7（金） 生のピアノ演奏とリズムに合わせて体を動かそう
講師：ふりーだみゅ。音楽教室 近藤 実枝 石川 宏美

お申し込み方法

令和7年9月17日（水）午前10時から受付開始
先着順となります。

応募フォームで申し込み



または
お電話で
044-266-3550

お申し込み後、参加の可否については
改めてこちらからご連絡いたします。

会場のご案内

- 川崎駅より
京浜急行大師線 川崎大師駅「南口」下車
徒歩5分
- 小田方面より
臨港バス 川23系統大師行き「若宮八幡
前」下車
- ★駐車場はありませんので、公共交通機関を
ご利用ください。

プラザ大師

〒210-0802
川崎区大師駅前1-1-5 大師パークホームズ2階
TEL 044(266)3550

