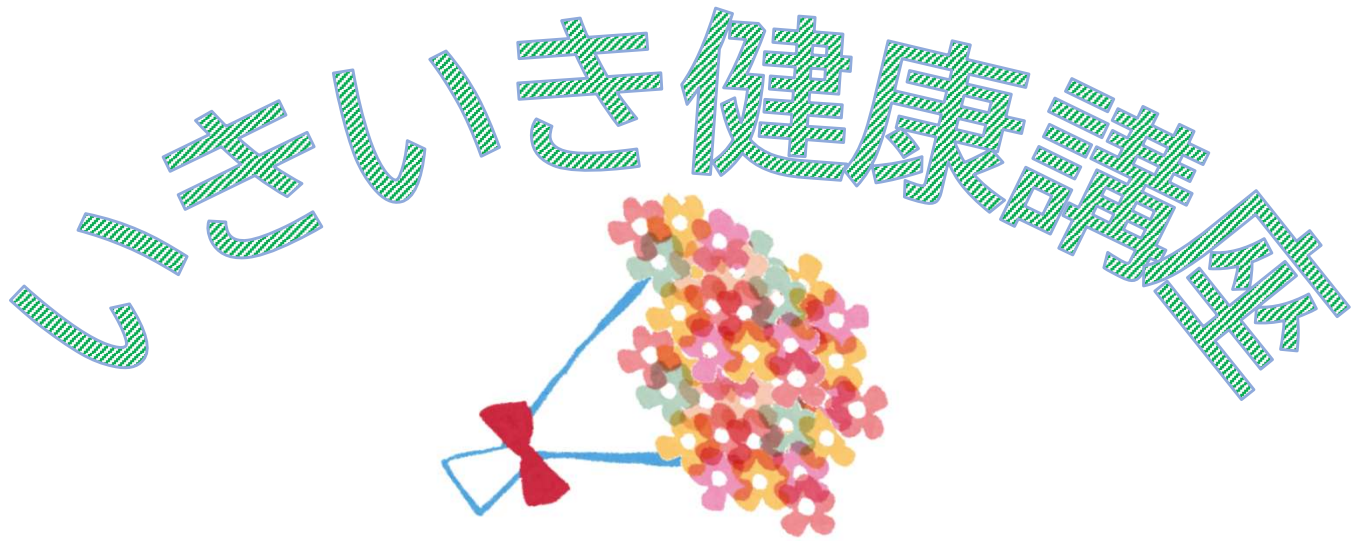




～未来の自分へ、今できる「健康の花束」を。～

みなさんは、これからの暮らしをどのように過ごしていきたいですか。

川崎区の住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、日々の生活の積み重ねが、未来の自分へのプレゼントになります。

健康づくりや人とのつながりは、認知症予防にもつながります。そのヒントとなる講座を開催します。ぜひご参加ください。

対 象 者： 川崎区在住の方

申込開始： 令和8年7月15日(水)
午前10時～受付(先着順)

申込締切： 各講座概ね1週間前
※詳細は裏面でご確認ください。

申込方法： ① スマホからお申込みいただけます。
② 電話でのお申込み

地域支援課 ☎ **044-201-3064** まで

定 員： いずれの講座も30名程度

会 場： 川崎区役所 12階会議室 最終日のみ10階会議室

講座時間： 全コース 午後2時00分～午後3時30分
(受付午後1時30分～)

スマホで簡単申込



講座日程

回	講座日程	講座名	申込 締切日
1	7月27日 月曜日	みんなでやってみよう 初めてのモルック♪ ～ はじける音と戦略で頭と身体を鍛えるゲーム ～ フィンランド 発祥	R8年 7月21日(火)
2	9月7日 月曜日	みんなで脳トレ！ 楽しくフレイル予防♪	R8年 9月1日(火)
3	10月22日 木曜日	今日からできる！ いきいき毎日のための食事	R8年 10月13日(火)
4	11月2日 月曜日	薬局薬剤師さんが教える お薬との付き合い方	R8年 10月26日(月)
5	1月18日 月曜日	「飲み込む機能」を鍛え 健康維持を目指しましょう。	R9年 1月12日(火)
6	3月1日 月曜日	ゆる～い コグニサイズしながら 自分の身体を知ろう。 ～ 講座の振り返りしながら体を動かそう ～	R9年 2月22日(月)
講座時間		全コース 午後2時00分 ～ 午後3時30分	

----- お願い -----

- ◆ 講座受講に際し配慮が必要な方は、申込時にお知らせください。
- ◆ 天候等で開催が中止になる場合がございますので、ご了承ください。
- ◆ 予定変更等で欠席する場合必ずご連絡ください。

お申込み・お問い合わせ・連絡先

川崎区役所 地域支援課

電話 **044-201-3064**

