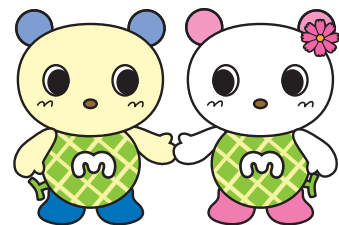


いこい元気広場

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。
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？

対象者	川崎市内在住の65歳以上で、今まで参加したことのない方 (ただし、医師から運動を禁止されている方や 要介護1～5の認定を受けている方は対象外となります。)		
内 容	①転ばない体づくりのための体操 ②健康づくりに役立つミニ講座		
日 時	毎週1回(1回あたり約90分)	場 所	いこいの家「大広間」
利用期間	6か月間	持ち物	タオル、飲み物
参加方法	原則、予約は必要ありません。直接会場にお越し下さい。		

地区ごとの開催日		
有 馬	月	13:15～14:45
野 川	木	10:15～11:45
平	火	10:15～11:45
白幡台	水	10:15～11:45
鷺ヶ峰	金	10:15～11:45



各いこいの家で行って
います。参加無料です！
見学もどうぞ。

問い合わせ先	有 馬・野 川：明治スポーツプラザ 044-540-1082 受付時間 平日9:00～17:00 平・白幡台・鷺ヶ峰：川崎YMCA 044-932-2031 受付時間 平日9:00～17:00
--------	---

地域包括支援センター

高齢者とそこご家族に関する身近な相談窓口です。

名 称	所在地・連絡先	担当地域
み か と 荘	宮前区西野川3-18-11 TEL:777-5716 FAX:777-1193	南野川、野川本町、野川台、西野川、 梶ヶ谷
鷺ヶ峰	宮前区菅生ヶ丘13-1 TEL:978-2724 FAX:976-6470	水沢、潮見台、菅生ヶ丘、菅生、初山
富士見プラザ	宮前区南野川1-8-11 TEL:740-2883 FAX:777-3239	東有馬、有馬
レストア川崎	宮前区犬蔵2-25-9 TEL:976-9590 FAX:976-9591	鷺沼、土橋、犬蔵
フレンド神木	宮前区神木本町5-12-15 TEL:871-1180 FAX:877-2800	五所塚、平、白幡台、神木本町
宮 前 平	宮前区馬絹6-20-4 TEL:872-7144 FAX:852-3377	小台、宮前平、宮崎6丁目、馬絹
ビオラ宮崎	宮前区宮崎2-8-32コスモ宮崎台102号 TEL:948-5371 FAX:948-5372	けやき平、南平台、神木、宮崎、宮崎1～5丁目

※マップ内に場所を表示しています。

健康づくりボランティア養成講座

宮前区では年に1回、健康づくりボランティア養成講座を開催しています。
地域ぐるみで自主的に健康づくりに取り組む方々を募集しています！

❖ 既存のボランティアグループ

❖ すくすく子育てボランティア

乳幼児健診等でのお子さんの見守りや遊びの提供などの活動

❖ ヘルスパートナーみやまえ(運動普及推進員)

公園体操などを通して、運動の楽しさ・大切さを地域みなさんに普及する活動

❖ 食生活改善推進員(ヘルスメイト)

ひとり暮らし高齢者の会食会や、幅広い世代の方を対象とした料理教室等で活動

以上の既存のグループのボランティア養成に加え、新規のボランティアグループを立ち上げてみたいなど、活動に興味があるという方も大歓迎です。
開催時期については、地域支援課 地区支援係にお問合せ下さい。

公園体操マップのご案内



問い合わせ先 川崎市宮前区役所 地域みまもり支援センター
(福祉事務所・保健所支所) 地域支援課
〒216-8570 川崎市宮前区宮前平2-20-5
TEL:044-856-3302 FAX:044-856-3237

発行年月：令和5(2023)年3月

宮前区オリジナル 体操・ダンス



新しく
「だいきメロコス体操・
ダンス」ができました

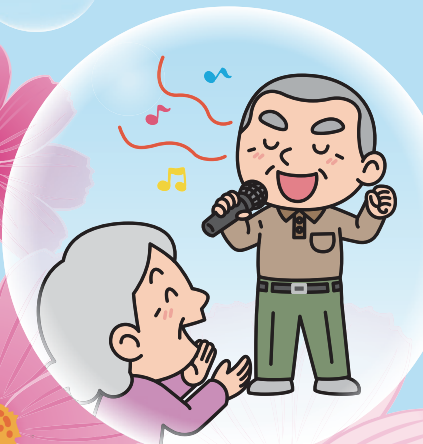


「だいきメロコス体操・ダンス」

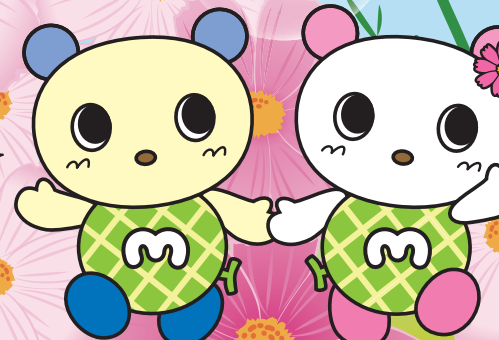


みやまえシニアのための いきいきマップ

シニアの方が利用できる施設や、お住まいの地域で開催されている
サロン等の交流の場をご紹介します。ぜひ色々な場所に出かけてみてください。
きっと楽しい出会いが待っているはずです。



宮前区地域
みまもり支援センターでは、
地域の中で人々とのつながりの
輪を広げていく
「地域包括ケアシステム」を
推進しています。



地域での繋がりを広めたい！
地域で講座を開いてほしい！
などありましたら、
ぜひご相談ください。

宮前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) 地域支援課 TEL:044-856-3302