

おでかけマップ 情報一覧

※記載内容は変更になる可能性があります。参加する場合は必ず事前にお問い合わせ下さい。

名称	内容	日時	問合せ申込み	電話
ひとり暮らし高齢者会食会	会食他	各地区で実施しています。詳しい場所や時間はお問い合わせ下さい。	中原区 社会福祉協議会	722-5500

小杉地区

名称	施設	内容	対象	利用料	日時	問合せ申込み	電話
なかよし会	等々力いこいの家	体操グループ	等々力いこい 元気広場卒業生	無料	第2・4月曜 13時半～15時	等々力いこいの家	733-3618
川崎ボールウォーキングの会		ボールウォーキング ・筋トレ	60歳以上	500円	第2・4月曜 10時～12時		
脳トレ桜クラブ		脳トレ・体操	どなたでも	1,000円 /半年	第2・4木曜 10時～11時半		
のんびりウォーキング	等々力いこいの家 前集合	ウォーキング	どなたでも	無料	第1木曜 10時～11時 雨天・祝日・7・8・ 9月中止	みやうち地域包括 支援センター	740-2814
みんなの広場 (主催:ポーラスター)	中原区役所 芝生広場	ラジオ体操・交流	どなたでも予約不要	無料	毎週火・金曜日 10時～10時半 雨天・祝日休み	地域ケア推進課	744-3239

大戸地区

名称	施設	内容	対象	利用料	日時	問合せ申込み	電話
マグマグクラブ	COCO宮内 1F	カラオケ・ レクリエーション 等	どなたでも	600円	毎週金曜 13時半～15時半 (第3除く)	川崎市 認知症ネットワーク 副代表 箭内(やない)	090-4933-6281
茶ろん	宮内公民館	体操・おしゃべり など	近隣在住者	無料	第1水曜 10時～11時 第3水曜 10時～12時	みやうち地域包括 支援センター	740-2814
すずめ倶楽部	介護老人福祉施設 みやうち1F	健康麻雀	65歳以上、みやうち 地域包括支援センター 担当地区在住	無料	第3日曜 13時～15時半		
みやカフェ	宮内公民館	コミュニティカフェ (おしゃべりなど)	どなたでも	100円	原則第4木曜 13時半～15時半 (祝日の場合は 第3木曜)		
ごうじはっするクラブ	ごうじいこいの家	体操グループ	60歳以上	無料	第1・3金曜 10時～12時	ごうじいこいの家	733-3608
ごうじサロン		開催毎に テーマが変更	60歳以上	無料	奇数月第3木曜 13時半～14時半	地域包括支援センター こだなか	798-2332
しんじょうサロン	新城いこいの家	開催毎に テーマが変更	60歳以上	無料	奇数月第4火曜 13時半～14時半	新城いこいの家	754-0283
クローバーの会		体操グループ	60歳以上	無料	第2水曜 13時半～15時半		
大戸神社ふれあい体操	大戸神社	ラジオ体操など	どなたでも	無料	第2水曜 10時～10時半 雨天・祝日・8月中止	地域支援課	744-3261
上小田中南公園 ふれあい体操	上小田中南公園	ラジオ体操など	どなたでも	無料	第1木曜 10時～10時半 雨天・祝日・5・8・1 月中止		

「つどいの場づくり」を応援します

皆さんの「仲間づくり」「居場所づくり」など地域での活動を応援します。

活動を始めるにはどうしたらいいのかわからない、仲間を集めたい、地域に活動を知らせたい、運営について困っている事があるなどありましたらまずはお気軽にご相談下さい

中原区役所 地域みまもり支援センター 地域支援課
各地域包括支援センター

※内容によっては適切な支援ができる施設などをご紹介します。



※記載内容は変更になる可能性があります。参加する場合は必ず事前にお問い合わせ下さい。



玉川地区

名称	施設	内容	対象	利用料	日時	問合せ申込み	電話
いきいきサロン 「ゆりの会」	かわさき ゆめホール他	フレイル予防 交流など	どなたでも	原則無料	第1火曜10時～ 11時 8・10・1月は中止	中原区役所地域支援課	744-3261
かふえ・上平間	なかはら看護小規模 多機能ホーム	おしゃべりしながら お茶を囲み、笑いヨガ・ 歌など	どなたでも	無料	第1・2・3水曜 14時～15時	なかはら看護小規模 多機能ホーム	276-8708
たまり場ばんじい	上平間第3町会会館	ミニデイ、地域交流	どなたでも	200円	第1・2水曜・ 第3金曜 10時～11時45分	ばんじい事務所	455-2770

住吉地区

名称	施設	内容	対象	利用料	日時	問合せ申込み	電話
やよい会	井田いこいの家	認知症の方を介護 する方の情報交換・ 勉強会	認知症の方の介護者	無料	原則第2火曜 10時～12時	中原区役所 地域支援課	744-3261
なのわ	井田いこいの家	聴覚障害のある方 の集まり	市内在住 60 歳以上の 聴覚障害のある方で ひとりで来所できる人	150円	第3水曜 10時～14時45分	NPO法人川崎市 ろう者協会	FAX752-5559
よりあい処美知	藤心館	おしゃべりなど	65歳以上	100円	第2金曜 10時～11時 8月休会	中原区役所 地域支援課	744-3380
よりあい処みすぎ	協友会館	おしゃべりなど	どなたでも	100円	第3火曜 10時～11時半	いだ/すみよし地域 包括支援センター	751-6661/ 455-0980
西加瀬フレッシュ体操	西加瀬いこいの家	体操・脳トレ	60歳以上	無料	第1・3水曜 10時～11時半	西加瀬いこいの家	434-6418
ちょっとお耳を		フレイル予防	60歳以上	無料	第1・3金曜日 10時～11時半		
ばんじいひろば	ふれあいデイばんじい	作り物、ゲーム、 健康体操など	どなたでも	200円	第3土曜 10時～11時半	ばんじい事務所	455-2770

丸子地区

名称	施設	内容	対象	利用料	日時	問合せ申込み	電話
あおばクラブ	丸子多摩川 いこいの家	体操グループ	60歳以上	無料	原則第1金曜 10時～11時半	丸子多摩川 いこいの家	411-0551
丸子はっするクラブ		体操グループ	60歳以上	無料	第2金曜 13時～14時半		
すみれちゃん		編み物、 ハンドクラフト など	60歳以上	材料代は 実費	第3月曜 10時～12時		
通1すこやか会		交流、体操、ゲーム、 歌 など	60歳以上 丸子通1丁目在住	200円	第4水曜 13時～15時		
丸子すこやか会		交流・体操・歌 など	60歳以上 丸子地区在住	無料	第3木曜 13時～15時		
若葉すこやか会	天神町会館	交流・体操・歌 など	65歳以上、上丸子天 神町在住の方	200円	第4木曜 13時～14時半	中原区役所 地域支援課	744-3261
山1すこやか会	山王会館	交流・脳トレ・体操 など	上丸子山王町1丁目 在住	200円	第4水曜 13時～15時		
山2すこやか会	山二会館	交流・脳トレ・体操 など	上丸子山王町2丁目 在住	200円	第4金曜 13時～15時		
上丸子住宅健康体操	上丸子住宅自治会 集会所	健康体操	上丸子住宅自治会 在住	無料	第1・3火曜 10時～11時		



発行 中原区役所 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 044-744-3261 FAX 044-744-3196