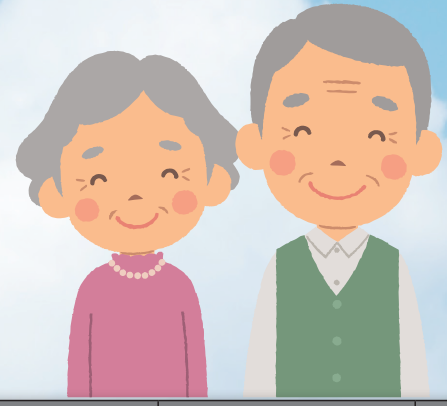


中原区シニアのための

おでかけ情報一覧



※記載内容は変更になる可能性があります。参加する場合は事前にご確認ください。

小杉地区

名称	活動場所	内容	対象	利用料	日時	問合せ	電話
なかはらパンジー体操		パンジー体操、脳トレなど	市内在住の60歳以上の方	無料	第2月曜10時～11時	中原区役所地域支援課	044-744-3261
川崎ポールウォーキングの会	等々力いこいの家/等々力1-1	ポールウォーキング・筋トレ	60歳以上	500円/回	第2・4月曜日10時～12時	等々力いこいの家	044-733-3618
脳トレ桜クラブ		脳トレ・体操	60歳以上	1,000円/半年	第2・4木曜日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/等々力1-1	ウォーキング	どなたでも	無料	第1木曜日10時～11時	みやうち地域包括支援センター	044-740-2814
みんなのひろば	中原区役所芝生広場/小杉町3-245	ラジオ体操・交流	どなたでも	無料	毎週火・金曜日10時から15分程度 雨天・祝日休み 7・8・9月中止	主催: ポーラスター宇賀神	080-7826-7519
みんなのリビング	小杉二丁目町会会館/小杉町3-239	おしゃべり・交流・麻雀・縫い物	どなたでも	200円/回	毎月第1・3金曜日13時半～16時		
ぶらっとカフェ		コミュニティカフェ	どなたでも	100円/回	第2・4金曜日13時半～15時半	とどろき地域包括支援センター	044-281-3666
ごてんちょう茶屋	川崎市中部身体障害者福祉会館/小杉御殿町2-114-1	コミュニティカフェ	どなたでも	100円/回	毎月第1・3月曜日13時半～15時 年末年始・祝日休み	川崎市中部身体障害者福祉会館	044-733-9675
よって！カフェ	福祉パル/今井上町1-34和田ビル	コミュニティカフェ	どなたでも	100円/回	第4水曜日9時～11時半		
いまみな！カフェ	コスギアイハグ地域交流スペース/小杉町3-24-10	コミュニティカフェ	どなたでも	200円/回	第2木曜日10時～11時半	とどろき地域包括支援センター	044-281-3666
カフェフローレンス	フローレンスケア武蔵小杉地域交流室/今井上町8-24	コミュニティカフェ	どなたでも	100円/回	第2・4金曜日14時～15時半		
運動をしませんか！	中原区役所5階なかはららっぱ会議室/小杉町3-245 又は福祉パル/今井上町1-34和田ビル	体操	どなたでも	100円/年	<体操> 毎週月曜日10時～11時半	中原区役所地域支援課	044-744-3261
	小杉こども文化センター/小杉町3-600 又はフローレンスケア武蔵小杉/今井上町8-24	卓球 (STT: サウンドテーブルテニス)	どなたでも	100円/年	小杉こども文化センター9時半～12時 フローレンスケア武蔵小杉13時半～16時		

大戸地区

名称	活動場所	内容	対象	利用料	日時	問合せ	電話
茶ろん	宮内公民館/宮内3-9-5	体操・おしゃべりなど	近隣在住者	無料	第1水曜日10時～11時 第3水曜日10時～12時	みやうち地域包括支援センター	044-740-2814
みやカフェ		コミュニティカフェ(おしゃべりなど)	どなたでも	100円/回	原則第4木曜日13時半～15時半 (祝日の場合は第3木曜日)		
すずめ倶楽部	介護老人福祉施設みやうち1F/宮内1-25-1	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日曜日13時～15時半		
コーラス	COCO宮内3F/宮内2-15-15ガーデン桜式番館	各種ジャンルの歌	どなたでも	600円/回	第1水曜日を除く13時半～15時	NPO法人グループリビング川崎	044-797-0310 留守番電話の場合はご自身の電話番号をご確認ください。
カラオケ		一人でも皆でも歌える	どなたでも	600円/回	第3金曜日を除く13時半～15時		
COCO塾		頭の体操	どなたでも	200円/回	第1・3月曜日13時半～15時		
COCO体操		身体の体操	どなたでも	200円/回	第2・4月曜日13時半～15時		
COCOカフェ		各種お茶を飲みながらおしゃべり	どなたでも	200円/回	第3金曜日13時半～15時		
健康麻雀		楽しむ麻雀	どなたでも	200円/回	火・土曜日13時半～15時		
手芸		木目込みを中心に	どなたでも	200円/回	第2・4月曜日10時～12時		
古文書くらぶ	地域の昔を紐解く	どなたでも	600円/回	第2・4水曜日10時～12時			
なかはらパンジー体操		パンジー体操、脳トレなど	市内在住の60歳以上の方	無料	第1月曜10時～11時	中原区役所地域支援課	044-744-3261
ごうじはつするクラブ	ごうじいこいの家/上小田中7-6-18	体操グループ	60歳以上	無料	第1・3金曜日10時～11時半	ごうじいこいの家	044-733-3608
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木曜日13時半～14時半	地域包括支援センターこだなか	044-798-2332
あすなろ会		級位者用 指導困難	60歳以上	無料	毎週水曜日9時半～11時	ごうじいこいの家	044-733-3608
なかはらパンジー体操		パンジー体操、脳トレなど	市内在住の60歳以上の方	無料	第1水曜10時～11時	中原区役所地域支援課	044-744-3261
体操の時間ですよ	新城いこいの家/下新城1-2-4	動画を見ながら体操	どなたでも	無料	毎週木曜日・祝日中止13時～14時半	新城いこいの家	044-754-0283
元気ゆっくり体操		動画を見ながら座って体操	どなたでも	無料	第1・3月曜日祝日中止10時～11時	新城いこいの家	044-754-0283
しんじょうサロン		開催毎にテーマが変更	60歳以上	無料	奇数月第4火曜日13時半～14時半	地域包括支援センターこだなか	044-798-2332
お茶べり会	パサールベース/上新城2-7-1	交流・体操など	どなたでも	上新城町会員無料 町会外の方100円	第4水曜日10時～12時		
大戸神社ふれあい体操	大戸神社/下小田中1-2-8	ラジオ体操など	どなたでも	無料	第2水曜日10時～10時半 雨天・8月中止	中原区役所地域支援課	044-744-3261
上小田中南公園ふれあい体操	上小田中南公園/上小田中5-4-4	ラジオ体操など	どなたでも	無料	第1木曜日10時～10時半 雨天・祝日中止 8・1月中止		
ツクイ体操教室	ツクイ武蔵中原・地域交流室/下小田中5-12-22	体操	どなたでも	無料	第2・4金曜日10時～11時半	ツクイ武蔵中原	044-777-2977
カフェおおがやと	大戸子ども文化センター/上小田中2-24-1	コミュニティカフェ(おしゃべりなど)	どなたでも	無料	第1金曜日10時～11時半	こだなか地域包括支援センター	044-798-2332
シルク・ドゥ・フィール下小田中	ツクイ武蔵中原・地域交流室/下小田中5-12-22	モチーフ編み	どなたでも	無料	第3金曜日10時～12時	ツクイ武蔵中原 ※事前連絡必要	044-777-2977

※記載内容は変更になる可能性があります。参加する場合は事前にご確認ください。

玉川地区

名称	活動場所	内容	対象	利用料	日時	問合せ	電話
いきいきサロン 「ゆりの会」	かわさきゆめホール他 /下沼部1880	体操、交流、 コンサートなど	どなたでも	原則無料	第1火曜日 10時～11時 祝日・8・1月中止	中原区役所地域支援課	044-744-3261
かふえ・上平間	なかはら 看護小規模多機能ホーム /上平間1264	おしゃべりをしながら お茶を囲み、笑いヨガ ・歌など	どなたでも	無料	第1・2・3水曜日 14時～15時	なかはら看護小規模 多機能ホーム	044-276-8708
たまり場ばんじい	上平間第3町会会館 /上平間1700-305	ミニデイ、地域交流	どなたでも	200円/回	原則第1・2水曜日・第3 金曜日 10時～11時45分	ばんじい事務所	044-455-2770
ひらまの里 健康ウォーキング	メディホープなかはら /上平間1264 平間公園	ウォーキング	どなたでも	無料	毎週金曜日 9時～10時 雨天・祝日・8月中止	ひらまの里 地域包括支援センター	044-544-4012
シルバーサロン	①上平間第3町会会館 /上平間1700-305 ②旧お蕎麦屋さん /中丸子530	お茶、おしゃべり	どなたでも	無料	①第2金曜日 10時～15時 ②第4金曜日 10時～12時	玉川地区社会福祉協議会 高齢者福祉部代表：北村	044-767-7677
ミニディやすらぎ	中丸子いこいの家 /中丸子382-8	ミニデイなど	どなたでも	200円/回 (おやつ代)	原則第4木曜 13時～15時 8月中止、12月変則	中丸子いこいの家	044-433-3866
なかはらパンジー体操		パンジー体操、 脳トレなど	市内在住の 60歳以上の方	無料	第1金曜 10時～11時	中原区役所 地域支援課	044-744-3261
ロバ隊	ひらまの里地域交流室 /上平間611-1	ロバのマスコット作り (裁縫)	どなたでも	無料	毎週木曜日 13時～15時	ひらまの里 地域包括支援センター	044-544-4012
ロバカフェ		お茶・おしゃべり	どなたでも	100円/回	第3木曜日 13時半～15時		

住吉地区

名称	活動場所	内容	対象	利用料	日時	問合せ	電話
なのわ		聴覚障害高齢者の ミニデイサービス	60歳以上の 聴覚障害のある方で ひとりでお出掛けできる人	150円/回	第3水曜日 10時～14時30分	NPO法人川崎市 ろう者協会	FAX 044-752-5559
井田いこいの家 ふれあい体操	井田いこいの家 /井田三舞町14-16	ラジオ体操・ストレッチ ・脳トレなど	60歳以上	無料	第1水曜日 10時～11時	中原区役所地域支援課	044-744-3261
カスタリズム		カスタネットを使った リズム体操	60歳以上	無料	第1水曜日 14時～15時	いざ 地域包括支援センター	044-751-6661
なかはらパンジー体操		パンジー体操、 脳トレなど	市内在住の 60歳以上の方	無料	第4水曜 10時～11時	中原区役所地域支援課	044-744-3261
ふらっと広場		おしゃべりなど	どなたでも	無料	第2火曜日 10時～11時半 8月はお休み	すみよし 地域包括支援センター /ツクイ武蔵中原	044-455-0980/ 044-777-2977
よりあい処美知	藤心館 /井田1-31-18	おしゃべりなど	65歳以上	100円/回	第2金曜日 10時～11時 8月休会	中原区役所 地域支援課	044-744-3380
よりあい処みすぎ	協友会館 /井田三舞町17-54	おしゃべりなど	どなたでも	100円/回	第3火曜日 10時～11時半	いざ/すみよし地域包括 支援センター	044-751-6661/ 044-455-0980
西加瀬フレッシュ体操	西加瀬いこいの家 /西加瀬10-5	体操・脳トレ	60歳以上	無料	第1・3水曜日 10時～11時半	西加瀬いこいの家	044-434-6418
ちょっとお耳を		フレイル予防	70歳以上	無料	第1・3金曜日 10時～11時半		
なかはらパンジー体操		パンジー体操、 脳トレなど	市内在住の 60歳以上の方	無料	第2火曜 14時～15時	中原区役所 地域支援課	044-744-3261
散歩を楽しむ会		散歩	どなたでも	無料	第4木曜日 10時～	すみよし 地域包括支援センター	044-455-0980
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/回	第3土曜日 10時～11時半	ばんじい事務所	044-455-2770
シルク・ドゥ・フィル井田	アトリエhumuhumu /井田1-18-12 アトランティス井田D	モチーフ編み	どなたでも	無料	第2・4月曜日 13時半～15時半	代表：高橋 ※事前連絡必要	090-8214-4048

丸子地区

名称	活動場所	内容	対象	利用料	日時	問合せ	電話
丸子はっするクラブ	丸子多摩川いこいの家 /丸子通1-639-3	体操グループ	60歳以上	無料	第2・4金曜日 13時半～15時	丸子多摩川いこいの家	044-411-0551
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2月曜日 10時～12時		
なかはらパンジー体操		パンジー体操、脳トレなど	市内在住の 60歳以上の方	無料	第3水曜 10時～11時	中原区役所地域支援課	044-744-3261
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火曜日 10時～11時	中原区役所 地域支援課	044-744-3261
シルク・ドゥ・フィル新丸子	シスタームーン /丸子通2-675-12	モチーフ編み	どなたでも	無料	毎週水曜日10時～17時	代表：横井 ※事前連絡必要	090-8560-5410

名称	内容	場所・日時	問合せ	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ください。	中原区 社会福祉協議会	044-722-5500

「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などありましたら、中原区役所地域みまもり支援センター地域支援課や地域包括支援センターにご相談下さい。

※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。