

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。参加する場合は必ず事前にお問い合わせ下さい。

名称	内容	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

小杉地区

名称	施設	内容	対象	利用料	日時	問合せ	電話
川崎ポールウォーキングの会	等々力いこいの家	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	ウォーキング	どなたでも	無料	第1木曜日 10時～11時 雨天中止 8・9月中止	みやうち地域包括 支援センター	044-740-2814
みんなのひろば (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	無料	毎週火・金曜日 10時～10時半 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 (主催:ポーラスター)	小杉二丁目会館	おしゃべり・交流	どなたでも	200円/回	毎月第1・3金曜日 13時半～16時		
ごてんちょう茶屋	川崎市中部 身体障害者福祉会館	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 年未年始・祝日休み	川崎市中部 身体障害者福祉会館	044-733-9675

大戸地区

名称	施設	内容	対象	利用料	日時	問合せ	電話
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
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日曜日 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/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)		
コーラス	COCO宮内3F	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法人グルーブ リビング川崎	044-797-0310
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	COCO宮内3F	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	ごうじいこいの家	044-733-3608
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		
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金曜日 10時～11時半	地域包括支援センター こだなか	044-798-2332
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		
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火曜日 13時半～14時半	新城いこいの家	044-754-0283
クローバーの会		体操グループ	60歳以上	無料	第2水曜日 13時半～15時半		
お茶べり会	パサールベース	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	中原区役所 地域支援課	044-744-3261
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水曜日 10時～10時半 雨天・祝日中止 8月中止		
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	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

※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	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火曜日 10時～11時 5・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	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
たまり場ぱんじい	上平間第3町会会館	ミニデイ、地域交流	どなたでも	200円/回	原則第1・2水曜日・第3金曜日 10時～11時45分	ぱんじい事務所	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 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 ②旧お蕎麦屋さん	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
ミニディヤすらぎ	中丸子いこいの家	ミニデイなど	どなたでも	200円/回 (おやつ代)	毎月1回 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

住吉地区

名称	施設	内容	対象	利用料	日時	問合せ	電話
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お来所できる人	150円/回	第3水曜日 10時～14時45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	ラジオ体操・ストレッチなど	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	044-744-3308
カスタリズム	井田いこいの家	カスタネットを使ったリズム体操	60歳以上	無料	第2水曜日 14時～15時	いだ地域包括支援センター	044-751-6661
よりあい処美知	藤心館	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	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	いだ/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	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		
ぱんじいひろば	ふれあいディぱんじい	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	ぱんじい事務所	044-455-2770

丸子地区

名称	施設	内容	対象	利用料	日時	問合せ	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	第1・3金曜日 10時～11時半	丸子多摩川いこいの家	044-411-0551
丸子はっするクラブ		体操グループ	60歳以上	無料	第2・4金曜日 13時半～15時		
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		
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

「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、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させていただきます。



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