

中原区シニア
のための

おでかけマップ



みなさまが、10年後も自分らしく暮らすためにつくりました!

心も身体も健康に

魅力いっぱいの中原区でおでかけを楽しんでください!

きっと素敵な出会いが待っているはずです。

本紙に掲載されていない催しもあります。
中原区シニアのためのおでかけ情報一覧もご活用ください。
また日時・会場・利用料など変更されている場合もありますので、
詳細は、各問合せ先にご確認ください。

中原区では地域包括ケアシステムを推進しています。
高齢者・障害者・子ども・子育て中の親・現時点ではケアの必要がない方など
全ての方を対象とした地域包括ケアシステムの構築を目指しています。
人と人とのつながりの輪を広げていく一歩として、おでかけを楽しんでください。



見つけよう！ おでかけスポット！

集まる！ 学べる！ スポット

名称	住所	電話番号	内容
① 中原市民館	新丸子東3-1100-12	044-433-7773	生涯学習の講座、サークル活動の情報、学習相談など
② かわさき市民活動センター	新丸子東3-1100-12	044-430-5566	ボランティアや市民活動の支援
③ 中原図書館	小杉町3-1301	044-722-4932	新聞・雑誌・ほんの閲覧や図書の貸し出しなど
④ 川崎市総合自治会館	小杉町3-600 コスギサードアベニュー4階	044-733-1232	町内会・自治会等の活動の支援、ホール・会議室の貸し出し
⑤ 中原区社会福祉協議会	今井上町1-34 和田ビル1階	044-722-5500	福祉相談、ボランティア活動支援、情報提供など
⑥ 川崎市生涯学習プラザ	今井南町28-41	044-733-5560	各種講座、サークル活動など
⑦ 川崎市聴覚障害者情報文化センター	井田三舞町14-16	TEL 044-798-8800 FAX 044-798-8805	聴覚障害のある方の相談、手話通訳者、要約筆記者の派遣など
⑧ 川崎市国際交流センター	木月祇園町2-2	044-435-7000	市民交流、窓口相談、情報提供など
⑨ 川崎市平和館	木月住吉町33-1	044-433-0171	常設展示、図書コーナーなど
⑩ 中部身体障害者福祉会館	小杉御殿町2-114-1	044-733-9675	障害のある方を含めた教室・講座、コミュニティカフェなど
⑪ 川崎市総合福祉センター(エブックなかはら)	上小田中6-22-5	044-722-0185	福祉の相談、ボランティア活動の相談、情報提供、福祉のお仕事探しなど
⑫ 中原老人福祉センター	井田3-16-2	044-777-6000	高齢者の生活・健康相談、レクリエーションなど

ご近所さんぽ

中原区では、各地でおさんぽ会を開催しています。おひとりでもふらっと参加しても入りやすい、ゆるいつながりの場。各地でのおさんぽ会の情報を掲載しています。

web 検索

ご近所さんぽ 中原区

検索



問合せ先：中原区役所地域ケア推進課
044-744-3239



地域包括支援センター

高齢者のご家族のための公的な相談機関です。高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるよう、福祉・介護・医療に精通したスタッフが支援を行います。相談は無料です。

地域包括支援センター	住所	電話番号	担当地区
A いだ	井田2-27-1	044-751-6661	井田中ノ町、井田、井田杉山町、下小田中
B こだなか	上小田中3-21-20-101	044-798-2332	上新城、新城中町、新城、下新城、上小田中
C すみよし	木月祇園町2-1	044-455-0980	木月住吉町、苅宿、大倉町、西加瀬、木月、木月大町、木月伊勢町、木月祇園町、井田三舞町
D とどろき	今井南町8-5 アイテック武蔵小杉101	044-281-3666	新丸子東、市ノ坪、小杉町、今井南町、今井仲町、今井西町、今井上町
E みやうち	宮内1-25-1	044-740-2814	上丸子八幡町、新丸子町、丸子通、上丸子天神町、宮内、等々力、小杉陣屋町、小杉御殿町
F ひらまの里	上平間611-1	044-544-4012	上丸子山王町、上丸子、下沼部、中丸子、上平間、田尻町、北谷町

なかはら 歴史と緑の散策マップ

区内の花や緑を楽しんで見て回れる散策コースを掲載！

なかはらの歴史を学びながら季節を感じて歩いてみませんか。

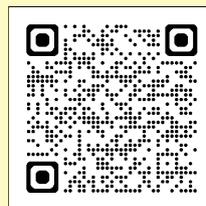
web 検索

歴史と緑の散策マップ

検索

問合せ先：中原区役所地域振興課

044-744-3324



いこい元気広場

専門の指導員による健康体操と介護予防に関するミニ講座を行っています。

対象者：川崎市内在住の65歳以上の方

(ただし医師から運動を禁止されていない方・要介護1～5の認定を受けていない方)

期間：週1回90分・6か月間

参加費：無料

持ち物：タオル・飲み物

問い合わせ：044-540-1082 (株)セントラルスポーツプラザ



教室名	住所	実施日	時間
13 中丸子	中丸子378-4 (中丸子老人いこいの家)	毎週火曜日	10時～11時半
14 丸子多摩川	丸子通1-639-3 (丸子多摩川老人いこいの家)	毎週火曜日	10時～11時半
15 西加瀬	西加瀬10-5 (西加瀬老人いこいの家)	毎週月曜日	10時～11時半
16 井田	井田三舞町14-16 (井田老人いこいの家)	毎週木曜日	10時～11時半
17 ごうじ	上小田中7-6-18 (ごうじ老人いこいの家)	毎週水曜日	10時～11時半
18 新城	下新城1-2-4 (新城老人いこいの家)	毎週金曜日	10時～11時半
19 等々力	等々力1-1 (等々力老人いこいの家)	毎週木曜日	10時～11時半
20 KOSUGI iHUG	小杉町3-24-10	毎週月曜日	13時半～15時
21 生涯学習プラザ	今井南町28-41	毎週月曜日	10時～11時半

老人いこいの家

60歳以上の方が自由に利用できるふれあいや生きがい・健康づくりの場です。講習会や、サークル活動などを行っています。囲碁、将棋、絵手紙、手芸、書道や体操などを一緒にやってみませんか。活動する場所を探している方のご相談もお受けしています。

老人いこいの家	住所	電話番号
13 中丸子	中丸子378-4	433-3866
14 丸子多摩川	丸子通1-639-3	411-0551
15 西加瀬	西加瀬10-5	434-6418
16 井田	井田三舞町14-16	798-8806
17 ごうじ	上小田中7-6-18	733-3608
18 新城	下新城1-2-4	754-0283
19 等々力	等々力1-1	733-3618

なかはらパンジー体操

中原区には、健康づくりを目的とした「パンジー体操 (ご当地体操)」があります。

明るく元気なボランティア「パンジー隊」が、中原区内の各いこいの家で、「パンジー体操」普及のための教室を開催しています。

場所	日時
13 中丸子いこいの家	第1金曜日 10時～11時
14 丸子多摩川いこいの家	第3水曜日 10時～11時
15 西加瀬いこいの家	第2火曜日 14時～15時
16 井田いこいの家	第4水曜日 10時～11時
17 ごうじいこいの家	第1月曜日 10時～11時
18 新城いこいの家	第1水曜日 10時～11時
19 等々力いこいの家	第2月曜日 10時～11時

対象者：市内在住の60歳以上の方

参加費：無料

持ち物：飲み物、タオル

動きやすい服装でお越しください。



● 健康づくりボランティア養成講座 ●

中原区では年に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。

自身の健康はもちろんですが、地域で健康づくりのボランティア活動を行う方々を募集しています。



食生活改善推進員（ヘルスマイト）

親子から高齢者までの幅広い世代を対象とした料理教室などの活動

中原運動普及推進員の会（ヘルスパートナー）

幼児から高齢者の方まで幅広い世代を対象に運動の楽しさや大切さを普及する活動

なかはらパンジー隊

各老人いこいの家でのパンジー体操や各種イベントでパンジー体操を普及する活動

● 認知症について ●

認知症はさまざまな原因により脳に変化がおこり、生活に支障をきたした状態のことです。年齢を重ねれば誰でもなる可能性があります。

早期に気が付き進行を緩やかにすることはもちろんですが、認知症になっても住み慣れた場所で暮らせる「共生」をめざして、正しい知識とあたたかな接し方を身につけましょう。

下記のような学ぶ場、相談・交流する場があります。

認知症サポーター養成講座

年に数回区役所や地域包括支援センター主催で開催

問合せ先：中原区地域支援課
044-744-3261

認知症会議者の会「やよい会」

毎月第3月曜日 10時～12時 井田老人いこいの家

問合せ先：中原区地域支援課
044-744-3261

サポートほっと

認知症に詳しい相談員、介護経験者への電話相談

044-932-0341

月・火・木・金・日曜日の10時～16時（第2・4木曜日は20時まで。日曜日は第1・3のみ。）