

アンケートに答えて「ご近所さんぽ」グッズをゲットしよう

オリジナル ペットボトルホルダー

アンケートはこちらから↓

アンケートに答えたら、次の場所でご報告ください。

- ① 区のおさんぽ会
- ② 中原区役所2階の1番窓口 ぜひ、この機会にさんぽグッズを手に入れてみませんか？(先着順、なくなり次第終了)



どう? DO! 「ご近所さんぽ」

発行：中原区役所 地域ケア推進課 TEL：044-744-3239 発行月：令和8年2月 No.011

全地区版

新城テラス 26 お掃除さんぽ (西中原中学校区地域教育会議)

訪問看護シンジョーステーション・ロクイチ 1 ご近所さんぽ(大戸)

安養寺 13 健幸アップ体操

上小田中南公園 17 上小田中南公園ふれあい体操

川崎地域福祉事業所タック 16 タック広場

宮内公民館 24 宮内歴史ガイド委員会

エポックなかはら 13 健幸アップ体操

とどろきアリーナ 14 ムイビエン体操

等々力いこの家 7 わくわく体操

12 なかはらバンジー体操 **23** のんびりウォーキング

ごうじいこの家 10 ごうじ体操

12 なかはらバンジー体操

丸子多摩川いこの家 11 丸子はっする体操・卓球

12 なかはらバンジー体操

中原区役所 2 ご近所さんぽ(小杉・丸子)

15 みんなのひろば(ラジオ体操)

25 中原歩こう会

フーディウム武蔵小杉 22 武蔵小杉エリアマネジメント

中丸ういこの家 9 エンジョイポッチャ

12 なかはらバンジー体操

新城いこの家 12 なかはらバンジー体操

6 たいさうの時間ですよ!! **13** 健幸アップ体操

大戸神社 18 大戸神社ふれあい体操

井田いこの家 12 なかはらバンジー体操

5 ヘルスパートナーなかはら・げんきかい

川崎市生涯学習プラザ 13 健幸アップ体操 **14** ムイビエン体操

西加瀬いこの家 8 フレッシュ体操

12 なかはらバンジー体操 **20** 散歩を楽しむ会

市ノ坪公園(汽車公園) 3 ご近所さんぽ(玉川)

なかはら看護小規模多機能ホーム 27 上平ウォーキング

区内のお散歩&体操大集合!

今を楽しく、健康でいられるように、お近くのお散歩スポットや体を動かせる場所を紹介します。



- ### ご近所さんぽ 開催詳細
- 連絡は地域ケア推進課へ
- #### 1 ご近所さんぽ(大戸)

日時 毎月第4月曜
 集合 訪問看護シンジョーステーション・ロクイチ (上新城1-4-50第6南荘)
 歩く時間・距離 1.5キロ~4キロ(1時間半程度)
 対象者 どなたでも参加可能 申込 不要
 - #### 2 ご近所さんぽ(小杉・丸子)

日時 毎月第2火曜
 集合 中原区役所(小杉町3丁目245) または新丸子駅等
 ※裏面地図内の位置は区役所
 歩く時間・距離 1.5キロ~4キロ(1時間半程度)
 対象者 どなたでも参加可能 申込 不要
 - #### 3 ご近所さんぽ(玉川)

日時 毎月第3月曜
 集合 市ノ坪公園(汽車公園) (市ノ坪440-12)
 歩く時間・距離 1.5キロ~4キロ(1時間半程度)
 対象者 どなたでも参加可能 申込 不要
 - #### 4 ご近所さんぽ(住吉)

日時 不定期開催 ※地図記載無
 集合 内容によって変更
 歩く時間・距離 1.5キロ~4キロ(1時間半程度)
 対象者 どなたでも参加可能 申込 不要



HPはコチラ! ↓

詳しい説明は中面へ

各いこいの家の 推しの体操等 ご紹介!!



5 井田いこいの家

中原区井田三舞町14-16 TEL 044-798-8806

ヘルスパートナーなかはら

開催日 第1水曜 10時～

対象者 60歳以上

連絡先 中原区役所地域支援課 044-744-3308

一言 ヘルスパートナーなかはらが行う体操の会。歌謡曲に合わせて体操をします。休憩をはさみながら体操できるため気軽に参加できます。ヘルスパートナーさんのハツラツとした姿に体を動かしたくなること間違いありません。

げんきかい

開催日 第1・第3月曜 10時～

対象者 井田いこいの家で

自分で歩いて来れる方

連絡先 井田いこいの家

一言 今日の手力・知力を維持しましょう! 太極拳と主催者お手製の簡単な脳トレクイズなどで楽しく元氣になれます。



げんきになりたい人は
みんなおいて!!

団体代表: 田中さん

6 新城いこいの家

中原区下新城1-2-4 TEL 044-754-0283

たいそうの時間ですよ!!

開催日 毎週木曜 13時

対象者 60歳以上

連絡先 新城いこいの家

一言 ラジオ体操、ダンスやリズムの要素が入った体操など行っています。ラジオ体操だけでなく、もう少し頑張りたい!!という方にお勧めです。



新城いこいの家はポッチャも盛んでにぎやかに活動されています!

7 等々力いこいの家

中原区等々力1 等々力球場1階 TEL 044-733-3618

わくわく体操

開催日 第1・3水曜 13時半～15時

対象者 60歳以上

連絡先 等々力いこいの家

一言 ストレッチやマッサージを加えながらゆっくり体操を行っています。しゃべりながら笑い声も聞こえて、あたたかい空間で活動しています。



8 西加瀬いこいの家

中原区西加瀬10-5 TEL 044-434-6418

フレッシュ体操

開催日 第1・第3水曜 10時～

対象者 60歳以上

連絡先 西加瀬いこいの家

一言 ラジオ体操やバンジー体操など、休憩をいれながらおしゃべりしながら、ゆるやかに活動しています。



西加瀬いこいの家にはリサイクルブースがあります!是非お散歩の際には活動がなくても寄ってみてください!★

9 中丸子いこいの家

中原区中丸子382-8 TEL 044-433-3866

エンジョイポッチャ

開催日 不定期

対象者 60歳以上

連絡先 中丸子いこいの家

一言 チームに分かれて



ポッチャの活動をしています。参加者同士、声を掛け合いながら、ごやかな雰囲気での活動です。

※自転車駐輪スペースがほとんどありません。

10 ごうじいこいの家

中原区上小田中7-6-18 TEL 044-733-3608

ごうじ体操

(いこいの家主催)

開催日 不定期 月3,4回

対象者 60歳以上

連絡先 ごうじいこいの家

一言 様々なジャンルの体操を行っています。みんな



でわいわい楽しくをモーターに気軽に活動しています。

11 丸子多摩川いこいの家

中原区丸子通1-639-3 TEL 044-411-0551

丸子はつる体操

開催日 第2・4金曜 13時半～15時

対象者 60歳以上

連絡先 丸子多摩川

一言 いこいの家



ビデオを見ながらの体操です。体から口腔体操まで、休憩をはさみながら、しっかりと体を動かさせます。

卓球

開催日 不定期

対象者 60歳以上

連絡先 丸子多摩川

一言 卓球台を交代



で使いながら活動しています。卓球もしながら、おしゃべりもしながら、賑やかに活動しています。

施設での体操や 公園体操など



12 なかはらバンジー体操

開催日 各いこいの家に問い合わせ

場所 区内いこいの家

対象者 60歳以上

連絡先 中原区役所地域支援課 044-744-3261

一言 各いこいの家で、脳しん体操や椅子に座ったままできる体操など、なかはらバンジー隊が行っています。はつらつとした指導者たちに、参加したらきっと元氣をもらえます!



13 健幸アップ体操(健幸体操) ※有料

開催日 電話にて問い合わせ

場所 川崎市生涯学習プラザ (今井南町28-4)

エポックなかはら (上小田中6-22-5)

新城いこいの家(下新城1-2-4)

安養寺(上新城1-9-5) 他

対象者 どなたでも参加可能

連絡先 090-4707-6428(代表)

一言 看護師や健康運動指導士、介護予防運動指導員が参加者と楽しく笑って元氣に行っています。



14 ムイエン体操 ※有料

開催日 ※日程は要確認

場所 生涯学習プラザ (今井南町28-4)

どろろアリーナ (等々力1-3)

対象者 どなたでも参加可能

連絡先 生 044-733-5560

一言 プロスレーサー大原はじめさんの筋力づくり教室。ストレッチや筋力トレーニングで季節に応じたメニューを構成! 日常をより過ごしやすいように、高齢者でもしっかり筋力をつけていける内容となっています。



代表: 大原はじめさん



15 みんなのひろば(ラジオ体操)

開催日 毎週火曜・金曜 10時～(15分程度)

7・8・9月お休み 雨天・祝日お休み

場所 中原区役所芝生広場 対象者 どなたでも参加可能

連絡先 080-7826-7519 (主催:ポラスター宇賀紳)

一言 芝生でのラジオ体操はとっても気持ちよいです! 時間も短く、みんな知っている体操なので、お出かけ前でも気軽に参加できます。 偶発の元気の秘訣です!



メンバー: 宇田さん、木村さん

16 タック広場

開催日 第3土曜 10時～11時30分

場所 川崎地域福祉事業所タック(宮内2-15-15)

対象者 どなたでも参加可能

連絡先 044-740-3950(施設)

一言 1時間半で軽いストレッチ体操やマシンを使った筋



トレーニング等体験できます。参加者同士や施設スタッフと交流しながら活動しています。

17 上小田中南公園ふれあい体操

開催日 毎月第1木曜 10時～10時半

場所 上小田中南公園(上小田中5-4-4)

対象者 どなたでも参加可能

連絡先 中原区役所地域支援課 044-744-3261

一言 10数名で緩やかに体操しています。「ラジオ体操



だけでなく、複数の曲をシャッフルで体操しているの、毎回体も頭も体操になります!との声がありました。

18 大戸神社ふれあい体操

開催日 毎月第2水曜 10時～10時半

場所 大戸神社(下小田中1-2-8)

対象者 どなたでも参加可能

連絡先 中原区役所地域支援課 044-744-3261

一言 ラジオ体操、くーい体操、上を向いて歩くなどの曲で体操しています。途中で水分補給の休憩時間もあり、参加者同士の交流もああります。



ヘルスパートナーと町会が協力、体操しています!

ヘルスパートナー、下小田中1丁目町会のお母さん

19 ツクイ体操

開催日 第2・4水曜/第2・4金曜 10時～11時

場所 ツクイ武蔵中原(下小田中5-12-22)

対象者 どなたでも参加可能

連絡先 044-777-7667(施設)

一言 生活支援コーディネーターが体操講師をしているため、日頃の「困った!」という相談も是非。 視覚や思考を巡らせる必要のある動きもあり、時に笑いもおきながら、終始和やかな雰囲気で行っています。



お散歩に でかけよう★



20 散歩を楽しむ会

開催日 毎月第4水曜 10時～

集合場所 西加瀬いこいの家

距離・時間 30分～60分

対象者 65歳以上

(付添の人は何歳でも可)

一言 雨天決行。雨天時は室内で体操やレクリエーションを行います。歩行に自信がない方も、短距離コースを選択して散歩を楽しむことができます。



21 木月伊勢町町内会 ※地図記載無

開催日 年3回開催 (5月、11月、2月頃)

集合場所 回によって変更

距離・時間 約2時間

3キロ程度

対象者 町会がメインだがどなたでも可能

連絡先 中原区役所地域ケア推進課

一言 コミュニケーションづくりがメインのおさんぽ。ガイドが話すだけでなく、話せる時間をとりながら、良い物もして、昔話でもしながら歩きましょう。



22 武蔵小杉エリアマネジメント(お散歩サークル)

開催日 第2・4木曜 10時～12時

集合場所 フェアディムの前 (小杉駅前)

距離・時間 1時間半程度

2～5キロ程度

対象者 武蔵小杉駅から2駅先までを最寄り駅とする人

連絡先 中原区役所地域ケア推進課

一言 仲間づくりが中心です。新しい人にもお話しする人を付けてみんなで楽しく歩きましょう! こだわっています。終わる後は昼ご飯の場所等も紹介しています。



23 のんびりウォーキング

開催日 毎月第1水曜 10時～11時前後

(祝祭日は日にち変更、8・9月はお休み)

集合場所 等々力いこいの家の正面にある大きな木の

下

距離・時間 1.5キロ程度 (40分～50分)

対象者 みやうち地域包括支援センター対象区域の方

連絡先 044-740-2814

一言 等々力周辺の木々や花々を楽しみながら、季節を感じる事が出来るコースです。体力づくりというよりも、おしゃべりしながら、のんびりゆっくり歩いています。



24 宮内歴史ガイド委員会

開催日 年2回開催 (春・秋各1回)

集合場所 宮内公民館

距離・時間 1.5キロで

2時間程度

対象者 宮内付近の方

連絡先 中原区役所地域ケア推進課

一言 春日神社など歴史あるスポットをガイド付きで回る事ができます! 学生に地図の絵を書いてもらったり、大人・子ども交わりながら取り組めます。



住んでいる宮内を愛する故郷に!



代表: 田村さん

25 中原歩こう会

開催日 8月を除く 毎月第2日曜

集合場所 回によって変更

距離・時間 市内内外

約5km程度

対象者 どなたでも参加可能

連絡先 中原区役所地域振興課 044-744-3323

一言 参加者が毎回新鮮な気持ちで楽しめるよう、中原歩こう会のメンバーが集まってコースを考えています! バスハイキングに行くなど楽しみ企画も盛りだくさんです。



26 お掃除さんぽ (西中原中学校区地域教育会議)

開催日 第3土曜 (奇数月19時～偶数月10時～)

集合場所 新城テラス横(上新城2丁目7-1)

距離・時間 1.5キロ程度 (1時間)

対象者 武蔵新城近辺の方 (大先輩も歓迎です!)

連絡先 中原区役所地域ケア推進課

一言 コミ拾いをしながら多世代混ざり合いお散歩。知らないお店やなぜかごみの無い場所など意外な発見がたくさんあります! 夜のお散歩は懇親会。一人でもお気軽に参加ください。



27 上平間ウォーキング

開催日 毎週金曜 9時～10時

集合場所 なかはら看護小規模多機能ホーム

距離・時間 1キロ程度 (1時間)

対象者 65歳以上の方

連絡先 044-276-8708

一言 平間公園を中心にお散歩しています。公園には、チノキの木があり、四季を感じながらお散歩が出来ます。



参加者: 吉田さん

毎週の散歩が心と体のリフレッシュに!!

運営: 大塚さん

