



「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7年9月 No.010

ご近所をおさんぽしながらゆるくつながる。それが中原区のおススメする「ご近所さんぽ」。
今回は主に大戸周辺エリアの活動をご紹介します！



HPはコチラ!>

行ってみよう!!

COCO宮内



高齢者が自立した生活を送れるよう「入居者主体」を大切に、支援していきたいと、互いに尊重しあいながら少人数で共同生活を行う「グループリビングCOCO宮内」。ここでは、地域の人も訪れる楽しい活動が盛り沢山！
気になる活動へ、是非足を運んでみてください！

参加費無料

タック広場

こちらも注目!!
第3土 10時~11時30分



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、脳トレ問題等を体験でき参加者同士や施設スタッフとゆるやかにお話をしながら活動しています。

問合せ 川崎地域福祉事業所タック 044-740-3950

住所 宮内2-15-15 ※COCO宮内と同施設内

コーラス



参加費 600円

ピアノの生演奏と楽しむコーラスの活動。取材の日は、初参加の方もいらっしゃいましたが、和気あいあいとした雰囲気、とってもきれいに重なる皆さんの歌声が印象的でした。

開催日 第1週を除く水曜日 13時半~15時

COCOカフェ



参加費 200円

アットホームな雰囲気でお話ししながらお茶を飲むCOCOカフェ。月ごとに抹茶や煎茶、コーヒー、健康茶など内容が変わります。写真の日は、抹茶と煎茶の日。日本伝統の良さを感じながら手作りの和菓子をいただき、心がホッとするような気持ちになりました。

開催日 第3金曜日 13時半~15時

他にも活動たくさん

カラオケ	第3週を除く金曜日	13時半~ ※約2時間程度
健康麻雀	毎週火・土曜日	
ギター	第2・4土曜日	
COCO塾	第1・3月曜日	10時~12時
COCO体操	第2・4月曜日	
手芸	第2・4月曜日	
古文書くらぶ	第2・4水曜日	

問合せ：NPO法人グループリビング川崎 (COCO宮内) (044-797-0310)

住所：宮内2-15-15ガーデン桜式番館

10月・11月開催のイベント

認知症に関心のある方、どなたでも参加可能

「地域における認知症の理解と支え合い」



- 日付 2025年11月8日(土)
- 時間 10時~11時
- 場所 上小田中1-28-55 ヴィラージュ中原 多目的室
- 申し込み先 ヴィラージュ中原 認知症講座受付 TEL 044-789-9188

認知症に関心のある地域の方に向けて、柿生アルナ園副施設長の落川晃央氏を講師に迎え、地域での支え合いに役立つ認知症理解を深める講座を開催します。

同じ施設で「みんなの駄菓子屋」もやっています★

隔週1回開催している駄菓子屋さん。年齢問わず誰でも訪問可能! シニアと子ども達の交流の場にもなっています。

■隔週1回 / 15時半~16時半 お問い合わせはヴィラージュ中原へ

初心者歓迎!経験者も歓迎! ご近所フィッシング

釣りは初めての方もやったことのある方も気軽に楽しめるアクティビティ。自然の中で川のせせらぎを感じながら、のんびりとした時間をともに過ごしてみませんか。

- 日付 2025年10月2日・10日 (2回開催)
- 時間 9時~11時半
- 定員 各5組
- 対象者 区内在住の60歳以上の方
- 集合場所 宮内歩道橋下付近 (最寄りバス停下河原)

■お申込はお電話または2次元コードから 中原区役所地域ケア推進課 TEL 044-744-3239



参加費 600円 (釣具実費相当)



新城いこいの家



看板犬となったラッキーくんもお出迎えしてくれます★



下新城にあるいこいの家。入口横には、いこいの家に来ている方々の作品や植物がたくさんあり見ごたえ充分です。たくさんの活動がある中から、今回はコロナ禍を経て開始した、気軽に誰でも参加できる活動を2つご紹介します。

住所 下新城1-2-4
問合せ 044-754-0283

みんなでポッチャ



誰でも気軽にできるパラスポーツの一つ、ポッチャ。目標球に自分のボールを近づけるというシンプルですが奥が深いゲームです。お互いのプレイを褒め合って、楽しくお話ししながら、賑やかに活動しています。

たいそうの時間ですよ!!



ラジオ体操、ダンスやリズムの要素が入った体操などを行っています。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。無理なくできる体操の活動もありますので、ご自身のレベルにあわせて参加できます。

活動日については、新城いこいの家にお問い合わせください。

この2つの活動のほかに、「うたごえ広場」というカラオケの機械を使用して童謡や昭和歌謡などをみんなで歌う活動があり、参加自由となっています。その他の活動も皆さんとってもにぎやかに和気あいあいと活動されているものばかり、お近くの方は是非訪れてみてください。

会話は、おしゃべりだけでなく
麻雀牌でもできる。

健康麻雀「華雀」@下小田中

下小田中の閑静な住宅街にたたずむマンションの一角で、毎月第3木曜日の13時半から、健康麻雀「華雀」が行われていることをご存じですか?取材に伺った当日は、11人の方が参加していて、女性の方も6人参加していました。麻雀は男の遊戯と思うなかれ、ですね。その場には地域包括支援センターの職員の方もいて、わからなくても丁寧に教えてくれますし、いろんなレベルの卓があり初心者でも参加できます。高打点である楽しさは一度体感する価値あります。



日時 第3木曜日
13時半~15時

場所 下小田中3-22-7-101

問合せ いだ地域包括支援センター 044-751-6661

散歩が広がりのおかげに★

宮内の昔話が紙芝居になりました!



宮内自治会内に組織されている宮内歴史ガイド委員会。この委員会は「記憶を、記録にして伝えたい」という強い思いから発足されました。歴史を見て回れるような散歩を始め、今回は宮内こども文化センターにて、子どもたちと宮内の昔話を紙芝居にまとめました。記録が子どもたちに届き、また子どもたちから地域の人へ。手作りした紙芝居は子どもたちが色々な場所で自らの声で読み聞かせをしています。また、新しい紙芝居も作成中とのこと。今後も宮内の地域のつながりに期待です。

紙芝居が公開されるイベント
10月19日(日)10時~15時 中原区民祭

そのほかの活動もこちらで紹介

おかけマップ情報一覧HP▶



編集
後記

ようやく、秋になりました。栗にサツマイモ、ワインに月見バーガー。秋の味覚の誘惑について「食欲の秋」一本勝負になりがちですね。(私がそうです)なので、今年は「家でだらだら食べる」より「外に出て食べる」を頑張ってみようと思います。秋風の心地よさはスーパーには売っていませんしね。皆さんも今年の秋を「食べに出かける秋」にしてみませんか?おいしい空気と新しい出会いと一緒に味わいに出かけましょう!

どう?「ご近所さんぽ」編集部

アンケートに答えて (先着順。なくなり次第終了)
「ご近所さんぽ」グッズをゲットしよう

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?



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▶

