



人生100年時代を幸区で暮らす皆様へ

# シニアかがやき情報

## ご近所の健康づくり活動を探してお出かけしてみませんか

- 幸区役所では、子どもから高齢者まで誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるように、町内会・自治会、ボランティア、市民の皆様や関係機関と一緒に地域包括ケアシステムの推進に取り組んでいます。
- 区役所地域支援課が把握している活動を掲載しています。
- 入会費や会費がかかる活動もあります。
- 本誌には掲載されていない活動等もあります。掲載希望の活動等ありましたら、お問合せください。

## 活動団体情報

### 1 ひろばかしまだ

【内容】体操・茶話会・ゲーム・健康のお話など  
 【日時】第1金曜日13時30分～15時30分  
 【会場】鹿島田公会堂 鹿島田2-16-20

【対象】鹿島田にお住まいの65歳以上  
 【申し込み】不要  
 【問い合わせ】★

### 2 パークタワー新川崎体操の会

【内容】簡単にできる筋力アップ体操・ストレッチ・コグニサイズ  
 【日時】第2月曜日14時～15時  
 【会場】パークタワー新川崎集会室 鹿島田1-1-5

【対象】パークタワー新川崎在住でシルバークラブ会員の方  
 【申し込み】必要  
 【問い合わせ】▲

### 3 イクさんハウス

【内容】茶話会、健康講話、手芸など  
 【日時】第1木曜日10時～11時  
 【会場】北加瀬個人宅 または北加瀬原町公会堂 北加瀬3-18-23

【対象】地域に住む65歳以上の方どなたでも  
 【申し込み】必要  
 【問い合わせ】▲

### 4 にこにこ体操クラブ

【内容】リズム体操、ストレッチ  
 【日時】毎月第2・4月曜日13時30分～15時(変更の場合あり)  
 【会場】日吉合同庁舎3階 南加瀬1-7-17

【対象】どなたでも  
 【申し込み】必要  
 【問い合わせ】▲

### 5 喫茶きらめき

【内容】茶話会・体操・健康講話など  
 【日時】第1月曜日13時30分～15時30分 ※1月はお休み  
 【会場】ニチイケアセンター新川崎 北加瀬1-37

【対象】北加瀬に住む65歳以上の方  
 【申し込み】必要  
 【問い合わせ】★

### 6 NRE新川崎弥生テラス体操教室

【内容】体操・健康講話・声出しエクササイズ  
 【日時】毎月第4木曜日10時30分～11時30分  
 【会場】NRE新川崎弥生テラス多目的室 コトニアガーデン新川崎内 北加瀬2-11-5

【対象】自力で通える おおむね65歳以上の方  
 【申し込み】※休止中・再開未定  
 【問い合わせ】■

### 7 ハラハラ亭

【内容】昼食会、ボランティアによる講話、健康講話など  
 【日時】偶数月第3木曜日 11時～13時(受付10時30分～)  
 【会場】北加瀬原町公会堂 北加瀬3-18-23

【対象】北加瀬・矢上にお住いの65歳以上の方  
 【申し込み】必要  
 【問い合わせ】▲

### 8 幸区運動普及推進員の会 ヘルスパートナーさいわい

【内容】ストレッチ・体操・筋トレ  
 【日時】第4金曜日10:00～11:30  
 【会場】日吉出張所

【対象】65歳以上の方  
 【申し込み】不要  
 【問い合わせ】▲

### 9 介護予防体操～みんなでやろう健康ストレッチ体操～

【内容】健康ストレッチ  
 【日時】第4火曜日9時30分/10時20分/11時10分  
 【会場】ANIMAMALLかわさき3階研修室 中原区上平間1700-8

【対象】かしまだ包括支援センターエリア在住の65歳以上の方  
 【申し込み】必要  
 【問い合わせ】◆

### 10 日吉 いこい元気広場

【内容】体操、ミニ講座  
 【日時】毎週月曜日10時00分～11時30分  
 【会場】日吉いこいの家 北加瀬1-39-5

【対象】65歳以上の方で、医師から運動を禁止されていない方、かつ要介護1～5の認定を受けていない方(要支援の方は可)  
 【申し込み】必要  
 【問い合わせ】▲

## 問い合わせ先 一覧

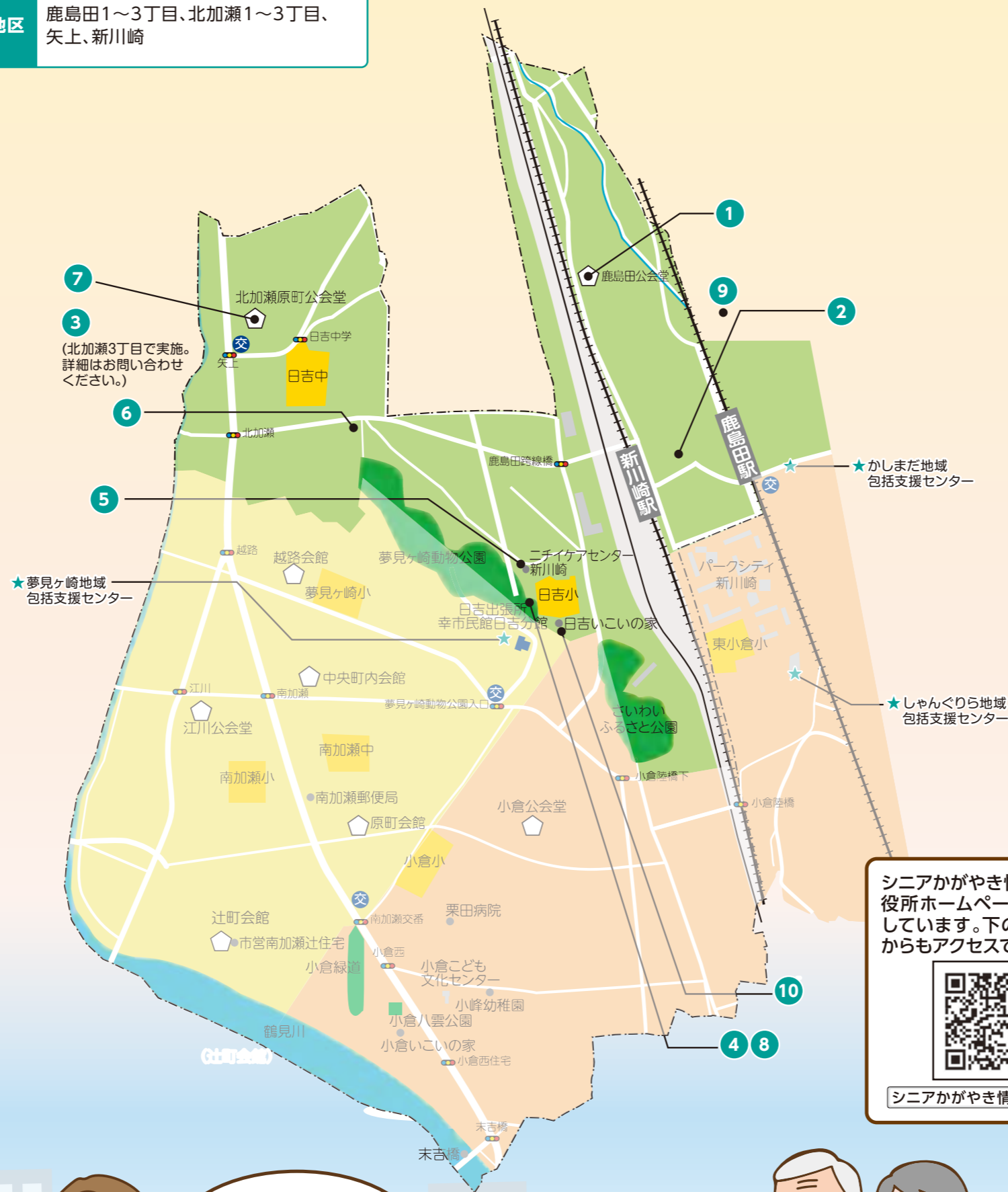
- ★ 幸区社会福祉協議会 044-556-5500
- ▲ 幸区役所地域支援課 044-556-6648
- NRE新川崎弥生テラス 夕佳ゆめみがさき 044-580-3870
- ◆ かしまだ地域包括支援センター 044-540-3222

# 日吉第1地区

対象地区 鹿島田1～3丁目、北加瀬1～3丁目、矢上、新川崎

## 活動団体一覧

- 1 ひろばかしまだ
- 2 パークタワー新川崎体操の会
- 3 イクさんハウス
- 4 にこにこ体操クラブ
- 5 喫茶きらめき
- 6 NRE新川崎弥生テラス体操教室
- 7 ハラハラ亭
- 8 幸区運動普及推進員の会  
ヘルスパートナーさいわい
- 9 介護予防体操  
～みんなでやろう健康ストレッチ体操～
- 10 日吉 いこい元気広場



シニアかがやき情報は、幸区役所ホームページにも掲載しています。下のQRコードからもアクセスできます。

シニアかがやき情報 検索

## 関係機関・施設

**幸区役所 地域みまもり支援センター 地域支援課**  
 【内 容】健康づくり、介護予防に関すること  
 【所在地】戸手本町1-11-1  
 【電 話】556-6648

**幸区社会福祉協議会**  
 【内 容】福祉活動、ボランティア活動支援、情報提供など  
 【所在地】戸手本町1-11-5  
 【電 話】541-8000

**幸市民館**  
 【内 容】各種講座  
 【所在地】戸手本町1-11-2  
 【電 話】541-3910

**幸市民館日吉分館**  
 【内 容】各種講座  
 【所在地】南加瀬1-7-17  
 【電 話】587-1491

**幸スポーツセンター**  
 【内 容】健康・体力増進の場、体操など体力づくりの教室など  
 【所在地】戸手本町1-11-3  
 【電 話】555-3011

**日吉いこいの家**  
 【内 容】高齢者のふれあいや生きがいの場  
 【所在地】北加瀬1-39-5  
 【電 話】588-7505

**夢見ヶ崎地域包括支援センター**  
 【内 容】高齢者とご家族の相談窓口  
 【所在地】南加瀬1-7-14  
 【電 話】580-4765  
 【担当地区】南加瀬1～5丁目

**かしまだ地域包括支援センター**  
 【内 容】高齢者とご家族の相談窓口  
 【所在地】新塚越201ルリエ新川崎6階  
 【電 話】540-3222  
 【担当地区】古川町、新塚越、下平間、矢上、北加瀬、鹿島田

**しゃんぐりら地域包括支援センター**  
 【内 容】高齢者とご家族の相談窓口  
 【所在地】東小倉6-1  
 【電 話】520-3863  
 【担当地区】新川崎、小倉1-1、東小倉、新小倉、遠藤町、紺屋町、戸手本町、塚越

コロナの感染状況により活動休止している活動もあります。また、急な休みや変更がある場合もあります。



ご自身の体調等に合わせ、無理のない範囲でご参加ください。

外出や交流が生活の充実につながります。地域の交流の場や機会に参加してみませんか？

