



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 東小倉「若トレ」

【内容】椅子に座って行う筋トレ
 【日時】第1土曜日10時～11時、第3木曜日10時～11時
 【会場】しゃんぐりら 喫茶室 東小倉6-1

【対象】東小倉町内会の方でおおむね60歳以上の方
 【申し込み】必要
 【問い合わせ:▲】

2 パークシティ新川崎「脳と体の若返りトレーニング教室」

【内容】椅子に座って行う筋トレ
 【日時】第2木曜日13時30分～14時30分
 【会場】パークシティ新川崎B棟大集会室 小倉1-1B棟

【対象】パークシティ新川崎在住の方
 【申し込み】不要
 【問い合わせ:▲】

3 しゃんぐりらミニ喫茶

【内容】介護予防のレクリエーション、健康講話
 【日時】毎月最終水曜日(12月のみ第3水曜日)13時30分～15時
 【会場】しゃんぐりら喫茶室 東小倉6-1

【対象】高齢者どなたでも
 【申し込み】必要
 【問い合わせ:■】

4 小倉5町内会「脳と体の若返りトレーニング教室」

【内容】椅子に座って行う筋トレ
 【日時】第1月曜日10時～11時
 【会場】小倉公会堂 小倉2-11-19

【対象】小倉1～5丁目にお住まいの方
 【申し込み】不要
 【問い合わせ:▲】

5 日吉第三社協 デイ・陽だまりっこ

【内容】体操・ゲーム・合唱・食事・健康相談
 【日時】第2水曜日10時～
 【会場】小倉公会堂 小倉2-11-19

【対象】おおむね70歳以上の方(一人で会場に来れる方)
 【申し込み】必要
 【問い合わせ:▲】

6 小倉 いこい元気広場

【内容】体操、ミニ講座
 【日時】毎週金曜日10時00分～11時30分
 【会場】小倉いこいの家 小倉5-32-5

【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:▲】

7 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～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:▲】

8 小倉の駅舎陽だまり

【内容】自由に入出りできる住民交流活動拠点
 【日時】月～金10時から16時(祝日年末年始除く)
 【会場】小倉の駅舎陽だまり 小倉2-26-22

【対象】どなたでも
 【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
- しゃんぐりら地域包括支援センター 044-520-3863



