



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等を掲載しています。
- 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 塚越の陽だまり 健康長寿体操

【内容】椅子に座ってできる体操
【日時】第1金曜日10時～11時
【会場】塚越の陽だまり 塚越3-406

【対象】どなたでも
【申し込み】不要(現在休止中)
【問い合わせ:★】

2 塚越4丁目ふれあい広場

【内容】歌・レクリエーション、手芸、体操、散歩
【日時】毎週火曜日13時30分～16時
【会場】塚越4丁目町内会館 塚越4-245

【対象】塚越4丁目町内会の方
【申し込み】不要
【問い合わせ:▲】

3 古川町体操

【内容】椅子に座ってできる体操
【日時】第1火曜日10時～11時30分頃
【会場】古川町町内会館 古川町61

【対象】古川町在住の方
【申し込み】不要
【問い合わせ:▲】

4 昔語りの会

【内容】認知症予防のための活動・グループ回想法
【日時】第3水曜日10時～11時30分
【会場】下平間幸会館 下平間68-1

【対象】下平間市営住宅・下平間みどり会に在住の方(その他は要相談)
【申し込み】不要
【問い合わせ:▲】

5 みどり わかさ会

【内容】サロン、健康ストレッチ体操
【日時】第1水曜日10時～11時30分
【会場】下平間幸会館 下平間68-1

【対象】下平間市営住宅・下平間みどり会に在住の方(その他は要相談)
【申し込み】不要
【問い合わせ:▲】

6 フロール爽やか体操

【内容】椅子に座ってできる体操
【日時】第3木曜日10時～11時
【会場】フロール川崎下平間集会室 下平間214-1

【対象】下平間フロール自治会に在住の方
【申し込み】不要
【問い合わせ:▲】

7 下平間町内会健康体操

【内容】椅子に座ってできる体操
【日時】第2火曜日10時～11時
【会場】下平間天満天神社社務所 下平間51

【対象】下平間町内会にお住いの方
【申し込み】不要
【問い合わせ:▲】

8 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:■】

9 塚越の陽だまり

【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】塚越の陽だまり(塚越3-406)

【対象】どなたでも
【申し込み】不要
【問い合わせ:★】

10 下平間 いこい元気広場

【内容】体操、ミニ講座
【日時】毎週金曜日13時30分から15時
【会場】下平間いこいの家 下平間357-6

【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
- かしまだ地域包括支援センター 044-540-3222

御幸西第1地区

対象地区 古川町、塚越1～4丁目、新塚越、下平間

活動団体一覧

- 1 塚越の陽だまり健康長寿体操
- 2 塚越4丁目ふれあい広場
- 3 古川町体操
- 4 昔語りの会
- 5 みどり わかさ会
- 6 フロール爽やか体操
- 7 下平間町内会健康体操
- 8 介護予防体操
～みんなでやろう健康ストレッチ体操～
- 9 塚越の陽だまり
- 10 下平間 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。
右の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

下平間いこいの家

【内容】高齢者のふれあいや生きがいの場
【所在地】下平間357-6
【電話】544-5757

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】遠藤町、紺屋町、戸手本町、塚越、新川崎、小倉1-1、東小倉、新小倉

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て、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？

