



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 古市場町内会 古市場健康体操

【内容】体操・脳トレ・栄養講座
 【日時】第3木曜日9時30分～11時30分
 【会場】古市場町内会館 東古市場121-13

【対象】65歳以上の方
 【申し込み】不要
 【問い合わせ】▲

2 古市場1丁目町会 ゆるゆるのびのび健康体操

【内容】椅子に座ってできる体操
 【日時】毎月10日(変則日あり)14時～15時30分
 【会場】古市場1丁目町会会館 古市場1-60

【対象】古市場1丁目にお住まいの方
 【申し込み】不要
 【問い合わせ】▲

3 古市場2丁目すこやか体操

【内容】椅子に座ってできる体操
 【日時】第4金曜日10時～11時30分
 【会場】古市場2丁目会館 古市場2-80

【対象】古市場2丁目にお住まいの方
 【申し込み】不要
 【問い合わせ】▲

4 オレンジカフェ 川崎セツルメント診療所

【内容】認知症予防や高齢者の居場所づくりのためのカフェ
 【日時】第2金曜日14時30分～16時00分
 【会場】川崎セツルメント診療所3階 古市場2-67

【対象】どなたでも
 【申し込み】不要
 【問い合わせ】■

5 東古市場市営住宅自治会さわやか体操

【内容】椅子に座ってできる体操
 【日時】第4月曜日10時～11時30分
 【会場】東古市場市営住宅集会所 東古市場116

【対象】東古市場市営住宅にお住まいの方
 【申し込み】不要
 【問い合わせ】▲

6 東古市場市営住宅自治会すいよう会

【内容】カラオケ、囲碁、将棋、オセロ、絵手紙
 【日時】毎週水曜9時～12時
 【会場】東古市場市営住宅集会所 東古市場116

【対象】東古市場市営住宅にお住まいの方
 【申し込み】不要
 【問い合わせ】▲

7 広場なごみ

【内容】ミニサロン
 【日時】第3火曜日14時～15時20分
 【会場】みんなと暮らす町地域交流室
 (特別養護老人ホームみんなと暮らす町)
 東古市場116-12

【対象】古市場地区にお住まいの65歳以上の方

【申し込み】不要
 【ひとこと】高齢者の孤独や引きこもりなどを無くし、健康で楽しく雑談しましょう。毎日様々なイベントを行っています。
 【問い合わせ】◆

8 もくもくサロン

【内容】異世代交流、コーヒーを飲みながらほっとできる広場
 【日時】原則として第2木曜日13時30分～15時30分(出入り自由)
 【会場】古市場いこいの家 古市場1781-1

【対象】赤ちゃん連れのパパ・ママから高齢者までどなたでも
 【申し込み】不要
 【問い合わせ】●

9 みな町孔雀会 月組

【内容】ラジオ体操とイベント
 【日時】第1・3金曜日10時～12時
 【会場】古市場いこいの家 古市場1781-1

【対象】古市場地区・小向西町・小向町・小向仲野町にお住まいの65歳以上の方
 【申し込み】不要
 【問い合わせ】◆

10 みな町孔雀会 花組

【内容】ラジオ体操とイベント
 【日時】第1・3水曜日10時～12時
 【会場】古市場2丁目町内会館 古市場2-80

【対象】小向町・小向西町・小向仲野町・古市場地区にお住まいの65歳以上の方
 【申し込み】不要
 【問い合わせ】◆

11 古市場 いこい元気広場

【内容】体操、ミニ講座
 【日時】毎週火曜日10時00分～11時30分
 【会場】古市場いこいの家 古市場1781-1

【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

- ▲ 幸区役所地域支援課 044-556-6648
- 川崎セツルメント診療所 044-544-1601
- ◆ みんなと暮らす町地域包括支援センター 044-520-1905
- 古市場いこいの家 044-555-3765

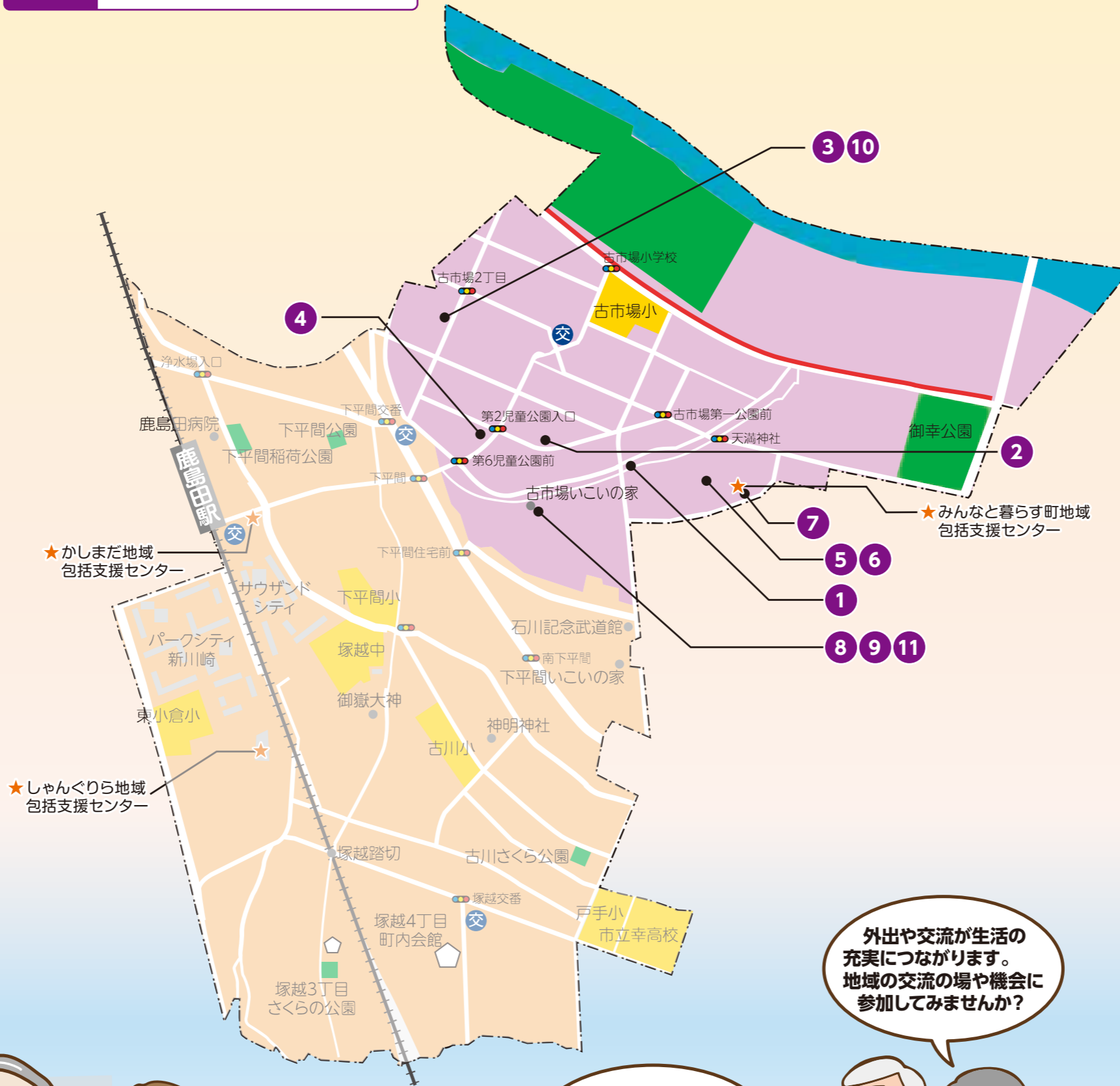
御幸西第2地区

対象地区 古市場、古市場1～2丁目、東古市場

関係機関・施設

活動団体一覧

- 1 古市場町内会
古市場健康体操
- 2 古市場1丁目町会
ゆるゆるのびのび健康体操
- 3 古市場2丁目すこやか体操
- 4 オレンジカフェ
川崎セツルメント診療所
- 5 東古市場市営住宅自治会
さわやか体操
- 6 東古市場市営住宅自治会
すいよう会
- 7 広場なごみ
- 8 もくもくサロン
- 9 みな町孔雀会 月組
- 10 みな町孔雀会 花組
- 11 古市場 いこい元気広場



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

古市場いこいの家

【内容】高齢者のふれあいや生きがいの場
 【所在地】古市場1781-1
 【電話】555-3765

みんなと暮らす町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】東古市場116-12
 【電話】520-1905
 【担当地区】小向、小向東芝町、小向仲野町、小向町、小向西町、東古市場、古市場、古市場1～2丁目

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？

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。

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。

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

