ぶらっと体操

各[いこいの家]の大広間にて、自由に参加できる体操の広場です。 ビデオが流れますので、ご自分の体調に合わせて無理なく体を動かし楽しんでください。

> 60歳以上のどなたでも参加できます。 実施日時は各いこいの家にお問い合わせください。

> > 内容「高津公園体操」「脳トレ体操」等 予約 不要 開館時間 開館時間 9時~16時(日曜・祝日閉館)

● 高津いこいの家 044-811-5120

◆ 上作延いこいの家

044-865-1633

43 子母口いこいの家 044-755-0147

4 末長いこいの家 044-866-0749 **45** 梶ヶ谷いこいの家 044-853-5185

46 東高津いこいの家 044-813-1886

▶ くじいこいの家 044-811-2234

お問い合わせ先 高津区社会福祉協議会 TEL:044-812-5500

地域包括支援センター

いこいの家の場所は中面の地図でご確認ください

川崎市から委託を受けた高齢者とそのご家庭のための 公的な相談窓口です。

名称	連絡先	担当地域
わらく	799-7951	千年新町、千年、 子母口、明津
すえなが	861-5320	末長、新作
陽だまりの園	814-5637	二子、瀬田、諏訪、 北見方、下野毛
溝口	820-1133	溝口、久本、坂戸
ひさすえ	797-6531	蟹ヶ谷、久末、野川
樹の丘	820-8401	宇奈根、久地、下作延
リ・ケア向ヶ丘	865-6238	梶ヶ谷、上作延、向ヶ丘

「高津公園体操」 CD・カセットテープ・DVD



好評発売中!

(JR川崎駅徒歩10分、川崎市役所第3庁舎2階) 郵送販売のお問合せ等→TEL 044-200-2121

※高津公園体操の様子は「たかつ区チャンネル」にて ご覧ください。

※地域で高津公園体操を立ち上げたい方は、下記ま でお問い合わせください。





高津公園体操についての お問い合わせ先

高津区役所 地域みまもり支援センター

電話: 044-861-3315 FAX: 044-861-3307



高津区の情報はこちら http://www.city.kawasaki.jp/takatsu/ パソコン・スマートフォン等で高津区ホームページをご覧ください

______ ©2023 無断複製・転載は禁じます 発行・制作:表示灯株式会社 03-3797-4811

名林は却具「

TAKATSU CITY MAP NAVITA

令和5年3月発行

~00:01MA(月E~11)

Carbon Zero Action

脱炭素アクションみぞのくち

NOCTA

。(開巻イベホス水鈴の図妣) もまきづれ ろろ よんふ 水 深 強 ,め式るも減峭まんごクッモスミケしる減多用体のハイボイッ? 。もまいてめ逝ず[さ〉の今んくEぐそ尓素岚朔]

フしる

区場

コープ

コープ

コープ

コープ

コープ

コープ
 ,フも向ご展実の会が素炭湖の辛0202お市御川

ールイホトケ、仏もまい丁に動一

石朴は却用「

石朴はお設革末幸 ~00:01MA(月2~01) ~00:6W∀(目6~9) 日點要歐每

~00:6WA 日期水原色

布朴おお末月21・月8・7

35 子母口和田公園 園公園の部 48

いあん朴は日機却月8

~00:01MA(貝E~21) ~08:6MA 日期火壓每 ~00:6WA(月11~4) 日翻土4·2第

圆公2第 新稀 第2公園 も本はは日8 一部実で館会会は二第□素は日2,15部天雨

~00:6WA 日顯土歐每 图公(高津図書図書商) 医公世婦 日本 12

~00:6MA 日翻土·火歐每

到中棘号 Γ 字針御 マ から を 1 子 1 ● 布朴钴制目8

~0E:8MA 日期日歐每 園公計禘 【 (-&(寸燕交勲妣) 園公田宗勇末 6

~00:9MA 日翻火歐苺 **園公央中辛干 04**

~07:9WY 日點日配每

33 新作/(幡宮 疏実の祝会業妣四2業谷大却胡天雨

~00:6WA 日點金歐每 **園公「第谷七≱ 72** (園公S第谷大末久) 園公谷大末久 82

疏実で祝会業却甜天雨 ~00:6MA 日顯水歐每

~08:9M 日期火歐每 20 權公園 (備而会集) 園公四孫辛干 [1]

~00:6WA 日點干歐每 ~00:8MA 日期月4.2業 (園公司大江() 園公部へ前谷や踵 [1] 園公園匹碼碼 21

~00:6WA 日期日歐每 園公林酔此久 己

石朴おお設革末革

-00:6MA 日期木彫苺 **園公**可录 44

~00:6WA 日翻水歐苺 **駅布を付此次 98**

●週水曜日 ∀W10:30~ 園公工道末久 28

疏実で室欒団字針田硝辛干制制天雨 祝日はお休み (もの日期木を業却月2) ~05:9MA 日顯木£·f 菜

園公田硝辛干 62

~00:6WA 日期日歐每 園公S葉乳禘 81

~0S:8WA 日點干歐每

園公谷去)城末久 11 名本はおおみ

~0E:30~ 園公南口群 4 る付置を業却目1, 万ま断を業却目21

公園

園公東聂末 [24]

~0€:6MA 日翻火4·2策

38 二子神社

~05:8MA(月8~7) 日覇金·火歐苺

園公谷の宮末久 18

~0E:6WA 日期目歐每 園公東立で向 42

布朴おお月8,日所 ~00:01MA(月4~01) ~00:6WY(目6~S) 日翻水配每 17 橋樹神社

~00:8MA 日野日の校以4葉

(圖公前數是尼4一71代末次営票) 園公妣回末久 01

~00:8MA 日期目歐苺

每週日曜日 AM9:30-

園公函計不 24

●回工曜日 (3~12月)AM9:00~

皷実の森のな制さ式世縁末久却月8

~00:6W∀(\\\\Z~9)

石朴はお設辛末辛

30 梶中台第3公園

23 津田山第3公園

園公中谷末久 9

~00:01MA 日顯木戲每

~00:6WA 日期木郎苺

(園公妣因末久営市) 園公末久 61

~00:01WA(肖2~8) 日點干歐每

~05:9MA 日期水歐母 ~00:6MA 日翻水歐苺 37 梶ヶ谷6丁目はな公園

園公妣耕表末久 88 ~0E:6MA(貝2~l)

~00:6W∀(貝ゥ~0レ) ~00:8WA(目6~S) 日點日歐每 **夏公目下S手程不 92**

~0E:ZWA 日聖士歐每 園公谷人北亚 引不 22

田園水戲色

園公田宗聂末 「14

疏実で祝会業却甜天雨 ~05:9MA 日野水4~1第 園公丑や値不 引

~00:01MA 日野水歐苺

園公二第延計工 8

布朴お割設辛末辛・日弱・貝8. Γ ~05:9MA 日翻金4~1第

~05:3MA 日期金歐每 ~21:6WA 日翻水歐每 国中の家のいろい人参延計土 ▮ 園公門 国薬本穴 2

。いち江〉承てら。もまひあれ合製るもん朴もコペ以玄その蓮語、う合路の音對主・製会や剝天・欲辛未辛※ いちぶ入し越お妾画へ影会各, おさの聖命は参ご

。もまいてし難形で う本団ベトモンミホるいろし奴普づらな家の いろいサーゼンセツー ホス 軟高, 多値重の とな 県本ムズUや県本モベレイス, め式るも断する C)で
園野
の
対
は
ま
高
ー
ナ
イ
ー
が
ス
い
へ
「 。もまいていばおいた

国東高,コ青の陝地の当な[い式の散歩製本化 同][い式刊上さ立玄製本園公> (稀で流正]

> ~さ村代の下の縁~ **本団 (試の 製 本**

。もまけなコ画史 でれい合き付荷近の

フえ
獣な
は
成
民
現
前 うろろを 献養 3 果校

。もまびれおて, コ

胡不邁介 健康增進 ふろこるも誘端

①果校

。もう製本の間代引 組み込まれた

"休素要大S

種重 煙 葉 でにニーマイ代額 **種**重素類育

こもしましコで介志を鈴酥代水

,おコ|後間の榖科 ● いちゴ>参替ごずいもや去試干 ●

⑦輝,装硼いもかしの穀朴 ●

すましい顔おう計責の長自ごお野竇闘科● こもしましん朴はおきろいなかぐを位間本 •

こもしましば巻されなん 本調本 •

こもしまいごの孤神な然自 、>な野無のスーツの代自却氉朴 ●

い願もの胡伽参製朴園公



きづけないでまたるあの害剤 , 古の福高されまごそ









眼科/日帰り白内障手術 梶ヶ谷駅徒歩1分 かやま眼科クリニック 診療時間/9:30~12:30 15:00~18:30 火曜午後は手術のみ 休診日/木曜 日曜 祝日 土曜は9:30~13:00まで



歯科/小児歯科 川越歯科医院 **K**AWAGOE 診療時間/9:00~12:00 14:00~18:00(土~17:00) DENTAL 休診日/日曜・祝日 駐車場3台|有車いす対応可 CLINIC



19時まで診療の小児科 Sunnyこどもクリニック -予防接種・健診は1日を通して診療しております。



内科/消化器内科 鈴木医院 診療時間/9:00~12:30 14:30~17:30 第2、4、5土曜 9:00~12:30 休診日/第1、3土曜·日祝日 高津区溝口2-18-46 面部 **©** 044-822-3065



内科/消化器内科/肝臓内科/内視鏡内科 長瀬クリニック 診療時間/ 9:00~12:00 15:30~18:30(±~17:00) 休診日/木曜·日曜·祝日



歯科/小児歯科/矯正歯科/歯科口腔外科 田園都市 溝の口 つつじ歯科クリニック 診療時間/9:30~13:00/14:30~19:00/ 最終受付18:30 最終受付18:30 休診日/日曜 祝日/駐輪 駐車場あり 国 (※)国 川崎市高津区新作3-1-4 (*) 044-870-8822 日 104



内科/糖尿病内科/代謝·内分泌内科 田園都市 溝の口 つつじ内科 クリニック 日本糖尿病学会 糖尿病専門医日本内科学会 総合内科専門医



有限会社丈夫屋グループ 二子薬局 有限会社丈夫屋 二子薬局グループは医療と 介護をささえます。をスローガンとして活動 しています。 高津区溝口1-11-26 © 044-820-1193 **IIII**



溝の口駅南口徒歩4分 よつば歯科 診療時間/9:00~13:00 14:30~18:00 (土曜日は17:30まで) 休診日/日曜・祝日 ネット予約24時間受付中



創業70年の信頼と実績を誇る 有限会社 野村塗装店 ●外壁塗装工事 ●内装●リフォーム全般 ●外構工事 ●ユニットバス、キッチン設置工事 お気軽にお問い合わせ下さい! 高津区新作4-16-20 www.nomukiyo.com (**)044-872-7500



フィットネスクラブ ゴールドジム 溝の口神奈川 月~土曜日・祝日7:00~23:30 日曜日9:00~20:00 川崎市高津区溝口1-1-30 満のロブロックスビル3F **(**044-871-6262 *******



フィオーレの森 花と緑と水に囲まれた、自分の星に 出会える場所 © 044-866-3418 D3 D344



東京都港区南青山 5-12-22 ナビタ東灯ビル TEL 03-3797-4811

掲載内容に関するお問い合わせは

