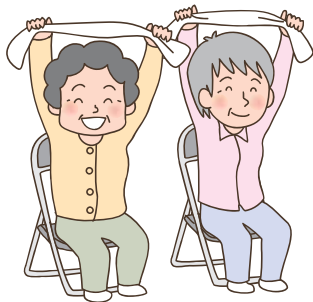
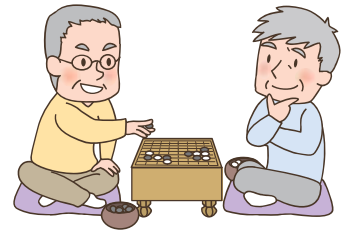


# つどいの場

## ガイドブック





# ごあいさつ

川崎市では、人生 100 年時代を間近にして、区民の皆様が暮らしの中で健康を維持・増進できるように、「一生住み続けたい最幸のまち・川崎」をめざして、地域包括ケアシステムの構築に取り組んでいます。

安心して暮らし続けることができる地域づくりには、区民の皆様が自主的に取り組まれている健康習慣や生きがいづくりとともに、「人と人とのつながり」をはじめ、「地域での居場所や役割があること」がとても重要になってきます。

これらのことを踏まえ、高津区では、「つながりづくり」や「居場所づくり」など地域包括ケアシステムの根幹を成す「自助」・「互助」の活動に、町内会・自治会、保健・医療・福祉関係機関、地域のボランティア団体と行政が連携して取り組んでいます。

このガイドブックは、そうした区内における様々な活動や施設の情報などをわかりやすくまとめたものです。この冊子を通じて多くの方が「自助」・「互助」の活動に取り組んでいただければ幸いです。

結びに、この冊子の発行にあたり御協力くださいました方々に、この場をお借りして御礼申し上げます。

平成 31 年 3 月 高津区長

# 目次

1	公園に集まって、体操しよう .....	3
2	仲間と一緒に楽しもう .....	11
	健康づくりのグループ	
	介護予防	
	昼食会（ミニデイ、食事会）	
	サロン・カフェ	
	趣味の活動	
3	施設を利用しよう .....	25
	予約なしでも利用できる場所	
	いこい元気広場	
	趣味、教養、学習などの講座を行っている場所	
	趣味などの仲間と活動できる場所	
4	つどいの場づくり 応援します .....	30
5	施設情報 .....	31

巻末 関連した情報が掲載されている冊子