

# 麻生老人福祉センターだより 10月

麻生老人福祉センター（麻生いきいきセンター）〒215-0006 川崎市麻生区金程 2-8-3 電話 044-966-1549

介護予防

## 体操教室

A：ゆるから体操（仲島先生）

ゆる～い空手の動作を取り入れた体操

B：貯筋エクササイズ（萩原先生）

簡単な筋カトレーニングとストレッチ

コース/時間		11月	12月	1月	2月
A	木曜日 10時-11時半	21 28	5 19	16 23 30	6 20
	金曜日 10時-11時半	8 29	13 27	17 24 31	14 28

●申込：10/1-18 当日消印有効

- ①官製ハガキ 窓口持参 又は  
②往復ハガキ 郵送

希望コース（A/B/どちらでも可）

氏名・電話番号・利用者番号（あれば）

●結果通知：10/25 までに発送

●会場：2F 体育室

●持ち物：運動しやすい服装、室内用運動靴、飲物、タオル

●定員：各 45 名 市内在住 60 歳以上（抽選の場合あり）

85	(往信面)
センター住所	(白紙)

85	(返信面)
自分の住所	

## ～小筆講座～

干支入り年賀状を上手に書きましょう



●日時：11/22(金) 13時半～15時半

●申込：10/21(月) 9時～ 電話または窓口

●定員：30名 市内在住 60歳以上（先着順）

●会場：2F 会議室

●持ち物：小筆、墨汁、硯

※毛筆タイプの筆ペンでも可、その場合はフェルトタイプ不可、筆先が柔らかいものを準備

●その他：お一人で複数名の申込は不可・費用無料

●講師：土田静山先生

## 麻生老人福祉センター × 麻生区内いこいの家 美術交流展

いこいの家で美術作品を展示してみたい！

というセンター利用者の方々を募ります

●いこいの家作品展示会場：白山老人いこいの家  
(白山 4-2-2)

●同会場展示期間：11/14-12/5(第一期)  
R7年 1/15-2/3(第二期)

・申込と搬入：①第一期展示：10/21-11/5

②第二期展示：12/23-1/9

いずれもセンターにある申込票と出品票を 1F ギャラリーにあるボックスに入れてください。

・応募対象者：センター利用者・利用団体会員

・その他：作品に関する条件や展示品の選考など詳しくはセンター展示の広報にてご確認ください。

## 思い出映画館



©松竹株式会社

●上映日時：10/16(水) 9:45-

(9:20 開場/上映 96 分間)

●会場：**麻生市民館 大会議室** ←会場に注意

●申込：9/24(火)10時～

●申込・問合せ：**麻生東地区社会福祉協議会**

**044-952-5500(16時まで)**

●対象：**細山・多摩美・高石・千代ヶ丘・金程・向原・百合ヶ丘・東百合ヶ丘**に在住の **65歳以上**の方限定・60名(先着順)

●費用：無料

●主催：麻生東地区社会福祉協議会高齢者福祉部

●共催：麻生老人福祉センター

令和6年度

## ◆輪投げ大会◆

日時：10/29 (火) 13時半～15時半  
(13時開場・代表者のみ受付)

会場：2F ホール

対象：市内在住 60歳以上

定員：30組 (5名1組)  
1団体 2チームまで申込可  
※申込多数の場合、Bチームは抽選  
(抽選になった場合は結果を10/20までに電話で通知)

申込：9/24 (火)～10/15 (火)  
各チーム代表者がセンターに直接申込 (電話又は来館)

協力：麻生区老人クラブ連合会



エコたわしを作るボランティア募集

## ～手仕事の会～

作品作りとおしゃべりを楽しみましょう

10月より  
開始時間変更



●日時：毎月第2・4水曜 10時～11時半

●会場：1F 工作室

●対象：市内在住 60歳以上

●申込：(初めてのの方は)

電話 or 直接来館



## ～リハビリ体操～

予約不要

13:30～13:55

(希望者) 血圧測定あり

理学療法士の運動指導のもと転倒防止や腰痛予防、動きやすい身体作りを目指しましょう！

椅子に座ってできる運動中心ですので、体力にご不安のある方でも気軽に参加できます！(原則 毎月第2・4火曜 開催)

10月8日(火) 担当：麻生リハビリ総合病院

10月22日(火) 担当：矢島先生

- 時間：14時～15時半
- 会場：2F 体育室
- 対象：市内在住 60歳以上
- 持物：運動できる服装、室内運動靴、飲物、タオル

各種相談事業～できるだけ事前にお申込みください～

### ◆内科相談◆

10/8・22(第2・4火曜)  
13時半～15時  
担当医 吉松医師  
(吉松クリニック 院長)

### ◆整形相談◆

10/2・16(第1・3水曜)  
14時～15時半  
担当医 笹尾医師  
(セントラル整形外科 院長)

### ◆生活相談◆

月・水・金 10時～15時半  
生活相談員

### ◆くりぼうサロン◆

10/2  
生活相談員・地域包括支援センター職員

## パソコン相談

個別相談

お一人 60分の相談

●相談日時● 毎週木曜 10時～、11時～

相談日 1週間前までに要予約/当日はPCをお持ちください。

## スマホ相談

相談日 1週間前までに要予約

機種	アンドロイド	아이폰
10月	3木・8火・28月	8火・28月
11月	12火・14木・25月	12火・25月
12月	10火・12木・23月	10火・23月

◎相談曜日によって時間が異なります・相談時間：20分/人  
・月曜日/火曜日：①10時～②10時半～③11時～④11時半  
・木曜日：①13時～②13時半～③14時～④14時半～

### ◆ギャラリー作品展のお知らせ◆

9/24-10/4 「ほほえみ」

10/7-10/18 「ふきのとう」

10/21-11/1 「Emily工房」

10/21-11/1 「麻生写親クラブ」

◎ギャラリーに作品を展示してみませんか？  
個人・団体での展示ができます。  
詳しくは事務所まで。