

麻生老人福祉センターだより 11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

ゆるから体操教室

参加者

再募集



講師：
仲島誠一 先生

- 受付：11/1（金）9時～ 電話または窓口
- 募集人数：25名（市内在住 60歳以上対象/貯筋エクササイズに合格された方は対象外/先着順）
- 日程：以下の通り

| | | |
|-----|----------|-------|
| 11月 | 21・28 | 全9回 |
| 12月 | 5・19 | 木曜日 |
| 1月 | 16・23・30 | 10:00 |
| | | ～ |
| 2月 | 6・20 | 11:30 |

Q.ゆるから体操とは？

A.空手の動きを取り入れ、動きやすい身体づくりをします。疲れたら椅子に座ってOK！教室の途中では役立つお話も！

R6年度

～大掃除のお知らせ～

今年も例年通り、大掃除を行います。
つきましては、各OB会や一般の方のご参加をいただければと思います。皆さまのご協力よろしくお願い申し上げます。

日時 **12/6（金）**

午前10時～11時（集合：9時40分）

参加いただける方は、**11/18（月）**までにセンター受付までお名前をお知らせください。

当日の持ち物はございません。掃除道具一式はセンターにて準備いたします。

R6年度おたっしや倶楽部

物と心の生前整理

遺品整理のプロに聞く！物と心の整理方法を楽しく学べます。
年末の大掃除を踏まえて、整理を始めてみませんか。

- 日時：**12/6（金）** 13:30～15:00
- 会場：2F会議室
- 申込：11/15（金）9時～電話または窓口
- 定員：50名（先着順/市内在住 60歳以上対象）

講師紹介

石見 良教氏 あんしんネット・整理コーディネーター
遺品を整理する中で心のありようがいかに大切かを実感。福祉と介護に寄り添った新しい整理の在り方を常に考え整理術を進化させていきます。



終活セミナー 社会福祉法人川崎市社会福祉協議会共催

エンディングノートと

最新の埋葬事情

～あなたの埋葬方法は決まりましたか？～

- 日時：**12/9（月）** 13:30～15:30
- 会場：2F会議室
- 定員：48人（市内在住・在勤対象/定員超過の場合抽選 落選者にはのみ通知）
- 申込：11/5（火）-29（金）
センター配架の申込書を記入の上、下記に持参・郵送（当日消印有効）・FAXにて
- 申込先：〒211-0053 川崎市中原区上小田中 6-22-5 川崎市あんしんセンター
電話 044-712-3372 FAX 044-739-8738
- 講師：大津慎一郎氏・片桐真樹氏
（終活ライフケアサロン(株)ENBRIDGE）

R6 年度 折り紙の会

チャレンジ！脳トレ

「シマエナガ」

わかりやすく丁寧に折り進めます
お気軽にお申込みください



- 日時：12/13 (金) 10時～12時
- 会場：1F 工作室
- 申込：11/13 (水) 9時～電話または窓口
- 定員：10名 (先着順/市内在住 60歳以上対象)
- その他：費用無料・お一人で複数名分の申込は不可

認知症予防教室

予約不要

頭とからだのエクササイズ

- 日時：11/21(木) 13時半～15時
- 会場：2F 体育室
- 持物：運動のできる服装・室内運動靴・飲物・タオル
- 対象：市内在住 60歳以上
- 講師：横瀬里美先生 (川崎 YMCA より)

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



- 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)

11月12日(火) 担当：麻生リハビリ総合病院

11月26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◆

11/12・26(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◆

11/6・20(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◆

11/6
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 |
|-----|-------------|---------|
| 11月 | 12火・14木・25月 | 12火・25月 |
| 12月 | 10火・12木・23月 | 10火・23月 |
| 1月 | 14火・16木・27月 | 14火・27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◆

11/5-11/15 「二水俳句会」

「金程小4年生」

11/18-11/29 「金程小4年生」

「仕覆手仕事作品」

センターからのお知らせ

- ◆ 12/6(金)は大掃除のため 午前休館
入浴は可能です
- ◆ 年末年始は以下の期間休館となります
12/29(日)～1/3(金)