

麻生老人福祉センターだより 3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

※各種イベント・講座の申込に関しては、特記がない限り「市内在住 60 歳以上」の方を対象としています

▼受付中のイベント等 申し込みは特記のない限り電話または直接

いきいき健康フェア

「正しい姿勢ミニセミナー & ストレッチ講座」

・日時：3/17（火）13 時半～15 時

・会場：2F ホール

・定員：80 名/先着順
【講師】



神奈川県カイロプラクティック協同組合

姿勢専科 KCS センター海老名店

店長 井上 弘 氏

令和 7 年度 おたっしや倶楽部

～睡眠のお話と睡眠の質を上げる椅子に座ってできるヨガ～

今日から始める快眠講座

・日時：3/23（月）
10 時～11 時半

・会場：2F ホール

・定員：65 名/先着順

・講師：ムラヤマ美智子氏

◎持ち物：運動できる服装（ベルト・タイツ等は×）、室内用運動靴・水・筆記用具・（必要に応じて）タオル
◎その他：講話 45 分・ヨガ 40 分、その他詳細は別途配布の広報にてご確認ください。

思い出映画館 ～銀座の恋の物語～



・日時：3/16（月）

13 時開場/13 時半上映開始

上映時間 94 分

・会場：2F 会議室

・定員：30 名/先着順

令和 7 年度 音楽のまち麻生

春の音楽フェスタ 第二弾 合唱祭 ～参加者募集～

・日時：3/19（木）

13 時半-15 時半



・会場：2F ホール

・定員：10 組/先着順 詳細は別途広報

観覧は自由です

令和 7 年度 介護予防事業

チェアエクササイズ

・日時：4/10・24 ・ 5/8・22 ・ 6/12・26 ・7/10

金曜日 14 時-15 時半 全 7 回

・会場：2F 体育室

・定員：45 名/申込多数の場合は抽選

・申込締切：3/16（月）必着 ・講師：井上深雪氏

・結果通知：3/18 頃発送

・持ち物：運動しやすい服装、室内用運動靴・飲み物・タオル

椅子を使つてのストレッチとエアロピクス

音楽に合わせて楽しく運動します！

・申込方法

官製はがきを窓口に持参（裏面白紙）

又は

往復はがきを郵送（表面白紙/裏面：講座名・氏名・電話番号・利用証番号記載）

▼これから受付のイベント等 申し込みは特記のない限り電話または直接

令和 8 年度 おたっしや倶楽部

「気になりませんか？ちよいモレ」講座

「もしも」の尿漏れ不安解消のための講座です
骨盤底筋群を鍛えるトレーニングも実施いたします

・日時：4/30（木） 10 時～12 時

・申込：3/25（水） 9 時～

・会場：1F 大広間

・定員：20 名/先着順

・講師：児玉陽子氏

・持ち物：バスタオル 1 枚、厚手のフェイスタオル 1 枚
輪ゴム 2 本

動きやすい服装でお越しください。スカートでの参加はご遠慮ください。

前回の様子▶



令和 8 年度前期講座 再募集

講座名	時間	曜日	教材費	募集人数
こころもからだも健康詩吟！	10-12時	水	500円	10
絵画応用	10-12時	月	-	5
ギター入門	13時半-15時半	月	100円	6

・申込：3/5（木） 9 時～

・申込方法：センターへ直接来所の上、お申込みください

※どの講座も先着順となります

※再募集に限り、市外の居住者でもセンター利用証をお持ちの方であれば申込可能です

※すでに決定している講座がある方は、それを含めて最大 3 講座まで受講できます

認知症予防教室

～頭とからだのエクササイズ～

日時：3/26(木) 10時～11時半

(毎月第4木曜)

会場：2F 体育室

申込：不要

持物：運動のできる服装・室内運動靴・飲物・タオル

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

申込：不要

(初めてのの方は) 電話又は窓口まで

折り紙の会 参加者募集

～折り紙のユニコーン～

日時：4/16(木)

10時～12時

会場：1F 工作室

定員：12名

申込：3/23(月)

9時～

電話又は窓口にて



～リハビリ教室～

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！（原則第2・第4火曜日）

3/10(火) 担当：麻生リハビリ総合病院

時間：14時～15時半

会場：2F 体育室

申込：不要

持物：運動できる服装、室内運動靴、飲物、タオル

3/24(火) 担当：矢島 純子先生

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◆

3/10・24(第2・第4火曜日)

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◆

3/4・18(第1・3水曜日)

14-15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・木

担当 生活相談員

～ギャラリー展示のお知らせ～

3/9～3/17

花刺し子/刺し子展示

3/23～4/4

名嘉真多賀子氏

チャイナペイント・陶芸展示

パソコン相談

個別相談/お一人 60分の相談

相談日時：第1・3・5木曜 10時～、11時～/第4月曜日 13時～、14時～

予約：相談日1週間前までに電話または直接

※当日はPCをお持ちください・センターのデスクトップPCもご利用いただけます

※祝日の場合はお休みとなります

スマホ相談

個別相談/お一人 30分の相談

相談日時：毎月第二火曜・第四月曜/10時～、10時40分～、11時20分～

予約：相談日1週間前までに電話または直接

※当日はスマートフォンをお持ちください

センターからのお知らせ

① 3月の健康麻雀一般開放

3/4(水)・21(土)です。9時より大広間前に受付簿を出します、13時よりプレイできます。

② 4月からのセンター利用に関わる変更事項を1Fエレベーター横に掲示しております。ご確認ください。

③ 令和8年度のギャラリー展示募集を3/10(火)より開始いたします。窓口または電話にてお申込みください。

④ 3月11日(水)10時より避難訓練を実施いたします。ご協力をお願いいたします。