

宮前いきいきセンター便り 10月



令和6年度 「気軽に楽しく学べる認知症予防講座」参加者募集

日時：令和6年11月14日 木曜日 10時～11時30分

場所：宮前いきいきセンター 4階ホール

講師：宮前区役所地域みまもり支援センター地域支援課職員

対象者：川崎市内在住60歳以上の方、その御家族及び近隣の方

定員：32名 参加費：無料



【申込方法】

10月15日(火)から参加を希望される御本人が電話(044-877-9030)又は事務所窓口にてお申込みください。【先着順】

(受付：日曜、祝日を除く9時～16時)

令和6年度 第2回健康講座

「ひざ痛の原因や対処法について」参加者募集

日時：令和6年11月22日 金曜日 13時30分～14時30分

場所：宮前いきいきセンター 4階ホール

講師：整形外科嘱託医 北見医師

対象者：川崎市内在住60歳以上の方

定員：32名 参加費：無料



【申込方法】

10月17日(木)から参加を希望される御本人が電話(044-877-9030)又は事務所窓口にてお申込みください。【先着順】

(受付：日曜、祝日を除く9時～16時)

令和6年度 健康フェア

「健康な体づくりにつなげよう」参加者募集

日時：令和6年11月28日 木曜日 13時30分～15時30分

場所：宮前いきいきセンター 4階ホール

協力：宮前区薬剤師会・宮前平地域包括支援センター
地域包括支援センタービオラ宮崎

対象者：川崎市内在住60歳以上の方

定員：30名 参加費：無料



【申込方法】

10月28日(月)から参加を希望される御本人が電話(044-877-9030)又は事務所窓口にてお申込みください。【先着順】

(受付：日曜、祝日を除く9時～16時)



令和6年度 宮前いきいきセンター作品展



日頃からセンターで活動されている登録団体の作品を展示します。
ぜひ、御覧ください♪

《日程及び展示団体》

- ① 10月10日(木)～10月22日(火) 彩の会、モリスパーティー
野の花、宮前水墨画同好会
- ② 10月24日(木)～11月5日(火) 俳句ゆりの木、ひまわりの会
宮前写真倶楽部
- ③ 11月7日(木)～11月19日(火) 手芸の会、川柳みやまえ
遊墨会

【展示場所】 宮前いきいきセンター 1階ロビー (日曜、祝日を除く9時～16時)



医師による健康相談



内科：高橋先生

整形外科：北見先生

10月18日(金)

10月11日・25日(金)

※10月4日(金)の健康相談は、高橋先生による「不眠症と認知症」のミニ講習会(予約制)のため、お休みします。

いずれも13時30分～14時30分です。



地域包括支援センターによる10月の出張相談日



10月17日(木)12時30分～13時30分 1階ロビーにて

高齢者の皆様の介護に関する相談や心配事、健康や福祉に関して
ついてお気軽に御相談ください。



高齢者御本人だけでなく、その御家族、近隣に暮らす方など、
どなたでも相談できます。

看護師による相談

看護師による健康相談を随時行っております。

生活相談(月・水・木)

日常の心配事、困り事などお気軽に御相談ください。

※御希望の方は事務所へお声かけください。



【センターの利用について】

☆川崎市内在住60歳以上の方であれば、利用者登録をしていただき、どなたでも御利用できます。

お友達や近隣の方と御一緒に、お気軽に御利用ください♪



令和6年10月 講座・行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1 脳いきⅡ⑤ ポッチャ①	2	3 紫式部日記を読む③ 折紙① メンテナンス 体操A①	4 内科ミニ講習会 (不眠と認知症) 気功① 硬筆① コーラス①	5
		6	7	8	9 パソコン相談 男性の料理①	10
休館日		ピラティス③			健康相談 (整形) 気功② 日本史の 教科書A③	
13	14	15	16 ゆるから体操① 成年後見制度	17 包括相談日 紫式部日記を読む④ 折紙② メンテナンス 体操A②	18 健康相談 (内科) 気功③ 硬筆② コーラス②	19
20	21	22	23 パソコン相談	24	25 健康相談 (整形) 気功④ 日本史の 教科書A④	26
休館日	和手芸③	まち歩き (講演) ピラティス④				
27	28	29	30	31		
休館日	和手芸④		ゆるから体操②	折紙③		



【パソコン・スマホ・タブレット相談】

原則として、毎月第2・第4水曜日 13時～15時 (予約制)

★10月の予約は10月1日 (火) 9時からです。
(毎月1日から、土日祝日の場合は次の平日から)

※スマホ・パソコン・タブレットは御自身の物をお持ちください。相談内容によっては、お答えできない場合もございます。御了承ください。



メロコス体操 月・水・木・金 9時～11時

3階大広間でDVDを上映していますので、自由に御参加ください。
ラジオ体操のように、気軽に体操を楽しめます♪

【講座・イベント情報の検索】

- ① 「宮前区社会福祉協議会」のホームページで御覧になれます。ホームページ画面右上の「もぎたて情報」をクリックしてください。
- ② 右にあるコードを読み取ると宮前いきいきセンターの画面へ直接進めます。
- ③ 広報誌アプリ「マチイロ」を入れると宮前区版以外の市政だよりも御覧になれます。



《御来館の皆様へ》

新型コロナウイルス感染症の法的位置づけは変更されましたが、高齢者が感染した場合の重症化リスクは高いとされていますので十分注意が必要です。

感染防止に有効とされている基本的な感染症対策に御留意ください。

【基本的な感染症対策】

- ☆体調不安や症状がある場合の自宅療養、医療機関の受診
- ☆手洗い等の手指衛生
- ☆窓開けによる換気
- ☆三密（密閉・密集・密接）の回避、対人距離の確保
- ☆その場に合ったマスク着用や咳エチケット

※発熱等の症状がある場合や体調不良の場合、検査で陽性となった場合、同居家族等に陽性となった方がいる場合は、来館をお控えください。また、御自身の安全のため、感染症による重症化を引き起こし得る疾病をお持ちの方は、医師に相談するなど、施設の利用を慎重に御検討ください。

※感染症の状況により、講座や行事等を中止することがあります。御了承ください。



宮前いきいきセンター（宮前老人福祉センター）

〒216-0033

川崎市宮前区宮崎2-12-29（田園都市線宮崎台駅下車）

TEL 044-877-9030

FAX 044-877-9232

令和6年10月1日発行