

## 令和6年度 宮前いきいきお楽しみ会参加者募集

日にち 令和7年2月5日 水曜日 会場 4階ホール

### 【午前の部】「ポッチャ初心者体験会」

時間： 9時30分～11時30分  
9時から受付開始

対象： 川崎市内在住のポッチャを体験したことのない方

①60歳以上の方 8名 ②60歳未満の方 8名

※小学生以下の方は保護者同伴（保護者の方がお申込みをお願いします）

費用： 無料 持ち物： 飲み物、汗拭きタオル

ポッチャの投げ方から試合までを体験しましょう！参加賞もあります♪

### 【午後の部】「ジャズコンサート」

時間： 14時～15時

対象： 川崎市内在住60歳以上の方 45名 費用： 無料



### 《申込方法》

令和6年12月16日（月）から令和7年1月15日（水）までに、参加を希望される御本人が事務所窓口又は電話（044-877-9030）にてお申込みください。

受付時間： 日曜・祝日を除く9時～16時 **【先着順】**

※申込時に①氏名②年齢③居住区④連絡先電話番号⑤緊急連絡先電話番号（体調が悪くなった時など緊急時に使用しますので日中連絡のつく方）をお聞きますので御準備ください。

### 医師による健康相談

内科：高橋先生 12月20日（金） 整形外科：北見先生 12月13日・27日（金）

※12月6日（金）の健康相談は、高橋先生のミニ講習会「臍臓について」**【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。

### 宮前いきいきセンター 令和7年度団体登録の申請について

令和6年12月2日（月）から申請書を配布します。令和7年3月8日（土）までに事務所へ提出してください。 **登録団体の発表：令和7年3月17日（月） 団体掲示板に掲示**

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、高齢の方が感染すると重症化しやすいことが明らかになっています。また、軽症で済んでも後遺症が残ることもあり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

☆三密（密閉・密集・密接）の回避、対人距離の確保

☆手洗い等の手指衛生 ☆窓開けによる換気

☆その場に応じたマスク着用や咳エチケット

※発熱等の症状があるなど体調不良の場合、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。

# 令和6年12月 講座・行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日		脳いきⅢ①	ポッチャ大会 マジック①	紫式部日記を読む⑦ 折紙⑥ メンテナンス 体操A⑤	内科ミニ講習会 (沈黙の臓器～膵臓) 気功⑨ 硬筆⑤ コーラス⑤	
8	9	10	11	12	13	14
休館日	和手芸⑧	脳いきⅢ② ピラティス⑦	パソコン相談 ゆるから体操⑥ 男性の料理③ スマホ (オリエンテーション)		健康相談(整形) 日本史の 教科書B②	
15	16	17	18	19	20	21
休館日	アロマ①	脳いきⅢ③	ゆるから体操⑦ マジック② 終活セミナー (エンディングノート)	包括相談日 紫式部日記を読む⑧ 折紙⑦ メンテナンス 体操A⑥	健康相談(内科) 気功⑩ 硬筆⑥ コーラス⑥	
22	23	24	25	26	27	28
休館日		ピラティス⑧	パソコン相談 ゆるから体操⑧ スマホ①		健康相談(整形)	
29	30	31	12月のパソコン・スマホ・タブレット相談の予約は2日(月)9時からです。 (原則毎月1日から、土日祝日の場合は次の平日から) 相談日:原則として、毎月第2・第4水曜日13時～15時(予約制)			
休館日	休館日	休館日				
メロコス体操 月・水・木・金曜日 9時～11時 (自由参加)						

12月20日(金)はゆず湯の日です。

ゆず湯に入って体を温め、寒い冬も元気に過ごしましょう!



## 宮前平地域包括支援センターによる相談会

**12月19日(木)12時30分～13時30分 1階ロビー又は会議室にて**

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

☆次回の宮前平地域包括支援センターによる相談会の日程が変更となります。詳細は、  
決まり次第お知らせいたします。

**※川崎市から委託を受けた公的な相談窓口です。安心して御相談ください。**

**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。

## 【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。ホームページの  
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。



宮前老人福祉センター 宮前老人福祉センター  
生活相談 1階ロビー又は会議室  
〒243-0292 川崎市宮前区宮前 1-6-15 電話 044-271-1111