

令和7年度短期講座 脳と体のいきいき教室Ⅰ

講師 有限会社ハイライフサポート 健康運動指導士

内容

- ・運動習慣のススメ
- ・認知症予防につながる運動
- ・ゲーム要素を取り入れた脳トレ
- ・コグニサイズ、デュアルタスク
- ・膝痛と腰痛の予防、痛みの改善法
- ・足からの未病改善、転倒予防の運動
- ・歩き方について
- ・シニア世代の栄養



対象者 川崎市内在住 60歳以上の方

定員 25名（抽選）

資料代 200円（講座初日にお支払いください）

会場 4階ホール

日程 火曜日 午前10時～11時30分

第1回	4月15日（火）	第5回	6月3日（火）
第2回	4月22日（火）	第6回	6月17日（火）
第3回	5月20日（火）	第7回	7月1日（火）
第4回	5月27日（火）	第8回	7月15日（火）

《お申し込みの皆様へ》

1 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るようお願いいたします。

【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、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

※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。

2 感染症の状況等により、やむを得ず日程等の変更、あるいは中止する場合があります。

※お申し込み方法等詳細は、裏面を御覧ください。

【申込期間・申込方法】

令和7年3月4日（火）～3月15日（土）※日曜・祝日を除く
受付時間：午前9時～午後4時

- (1) 必ず受講を希望される御本人が事務所窓口でお申込みください。
【抽選】※初めて受講する方、受講歴が少ない方が優先となります。
- (2) 抽選結果通知の受取方法について、①又は②いずれかをお選びください。

《① 郵送による受取りを御希望の場合》

※85円の通常はがき（抽選結果の返信用）が必要です

はがき表面に住所・氏名を記入して御持参ください。抽選結果を記載して3月19日（水）頃発送します。

当選された方は、このはがきが「受講決定通知書」となります。

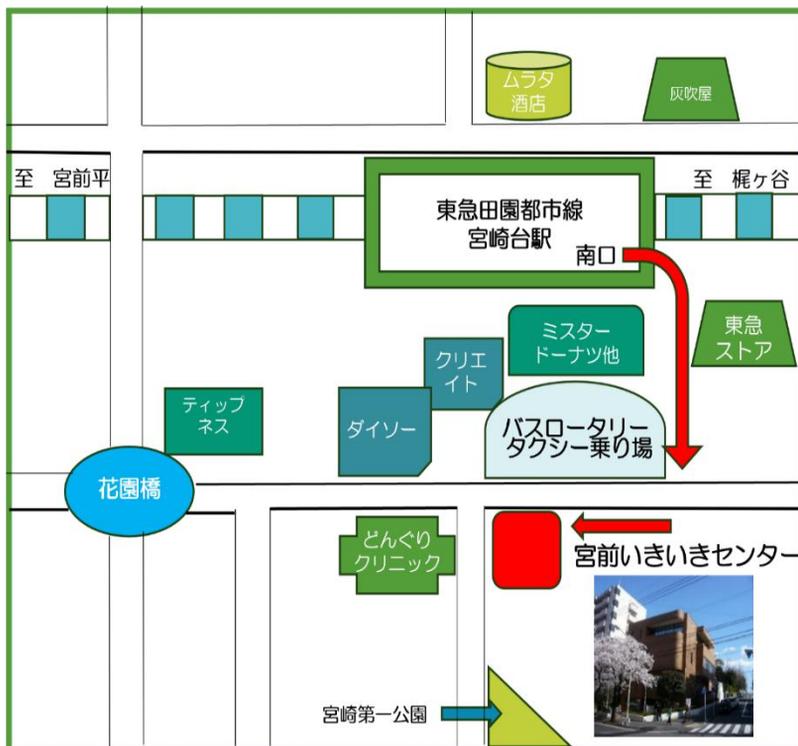
《② 郵送による受取りを希望されない場合》

お申込みの際に「受付番号の控え」をお渡しします。抽選結果は、3月21日（金）以降、館内掲示とともに「宮前区社会福祉協議会」のホームページに掲載しますので、御確認ください。

当選された方は、「受付番号の控え」を御持参の上、3月29日（土）までに窓口で「受講決定通知書」をお受取りください。

【ホームページでの抽選結果の検索方法】

右の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。



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

電話 044-877-9030

FAX 044-877-9232

担当 森下