

①「一緒に学ぼう！スマホ講座」

日 時 オリエンテーション：11月5日 水曜日 14時～15時
講義：11月12日～12月24日 水曜日
13時30分～15時30分
場 所 4階ホール 資料代 500円
対 象 川崎市内在住60歳以上の方12名



②「はじめてのマジック」

日 時 11月5日～令和8年1月21日 水曜日
13時30分～15時
場 所 1階会議室又は2階教養室 教材費 100円
対 象 川崎市内在住60歳以上の方12名



【①②の申込方法】

10月1日(水)～15日(水)に、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〉(受付：日曜・祝日を除く9時～16時)

≪抽選結果(受講決定通知)の受取方法について≫

(1) 郵送による受取りを希望される場合

85円の通常はがき(抽選結果の返信用)を御持参ください。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10月21日(火)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。「受付番号」で結果が確認できます。

令和7年度 宮前いきいきセンター健康フェア 健康度を高めていこう！

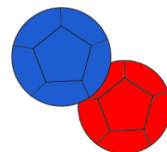
日 時 11月27日 木曜日 13時30分～15時30分
場 所 4階ホール 参加費 無料
対 象 川崎市内在住60歳以上の方40名



【申込方法】

10月28日(火)から、参加を希望される御本人が直接事務所窓口又は電話(044-877-9030)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7年度 宮前いきいきセンター・いこいの家 交流ポッチャ大会参加者募集！！



日 時： 12月3日 水曜日 13時20分～15時30分
※13時から受付開始。時間厳守をお願いいたします。
場 所： 4階ホール 参加費： 無料
対 象： 川崎市内在住60歳以上の方10名

【申込方法】

10月28日（火）～11月8日（土）に、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〉（受付：日曜・祝日を除く9時～16時）

≪抽選結果（参加決定通知）の受取方法について≫

(1) 郵送による受取りを希望される場合

85円の通常はがき（抽選結果の返信用）を御持参ください。当選された
方は、このはがきが「参加決定通知書」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11月14日
（金）以降、館内掲示とともにホームページに掲載します。「受付番号」で結
果が確認できます。



令和7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16日（木）～10月28日（火） 彩の会、俳句ゆりの木
宮前水墨画同好会
- ② 10月30日（木）～11月11日（火） 宮前写真倶楽部、野の花
ひまわりの会、モリスパーティー
- ③ 11月13日（木）～11月25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）

10月の地域包括支援センター出張相談日

『宮前平地域包括支援センター』



10月24日（金）10時50分頃

×ロコス体操参加後

★10時30分から一緒に体操もできます♪

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、御本人だけでなく、御家族や近隣の方も相談できます。

川崎市から委託を受けた公的な相談窓口ですので、お気軽に、安心して
御相談ください。



令和7年10月 講座・行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
メロコス体操 月・水・木・金曜日 9時～11時(自由参加) DVDを上映しますので、ラジオ体操のように お気軽に御参加ください。 毎月第4金曜日は、宮前平地域包括支援セン ター職員と一緒に体操できます。10時30分 から20分程度です。是非、御参加ください♪			1	2	3	4
				薦屋重三郎① メンテナンス 体操A①	健康相談(内科) 硬筆① 気功① 女たちの結婚A①	
5	6	7	8	9	10	11
休館日		脳いきⅡ⑤ ボッチャ(講座)①	パソコン相談 ゆるから体操①		健康相談(整形) 気功② 女たちの結婚A②	
12	13	14	15	16	17	18
休館日	スポーツの日	羊毛フェルト① 映画会「オオカミ の護符」 ピラティス①	セミナー 「薬との上手な つき合い方」	薦屋重三郎② メンテナンス 体操A②	硬筆② 気功③ コーラス①	
19	20	21	22	23	24	25
休館日		男性の料理① ボッチャ(講座)②	健康相談(内科) パソコン相談 ゆるから体操②	まち歩き	健康講座「膝痛の 原因や対処法」	
26	27	28	29	30	31	
休館日		羊毛フェルト② 脳いきⅡ⑥ ピラティス②		認知症予防講座	気功④ 女たちの結婚A③	



10月のパソコン・スマホ・タブレット相談日

10月8日(水)・22日(水) 13時～15時(予約制)

★予約受付は10月1日(水)から〔毎月1日(土日祝日の場合は次の平日)から〕

★パソコン・タブレット相談は50分制、スマホ相談は30分制

※予約時に質問内容をお知らせください。内容によってお答えできない場合がございます。御了承ください。



医師による健康相談



内科：高橋医師

整形外科：北見医師

10月3日(金)・22日(水)

10月10日(金)

※10月24日(金)は、北見医師の健康講座『ひざ痛の原因や対処法を詳しく学ぶ(※予約制)』のため、健康相談をお休みします。

いずれも 13時30分～14時30分です。



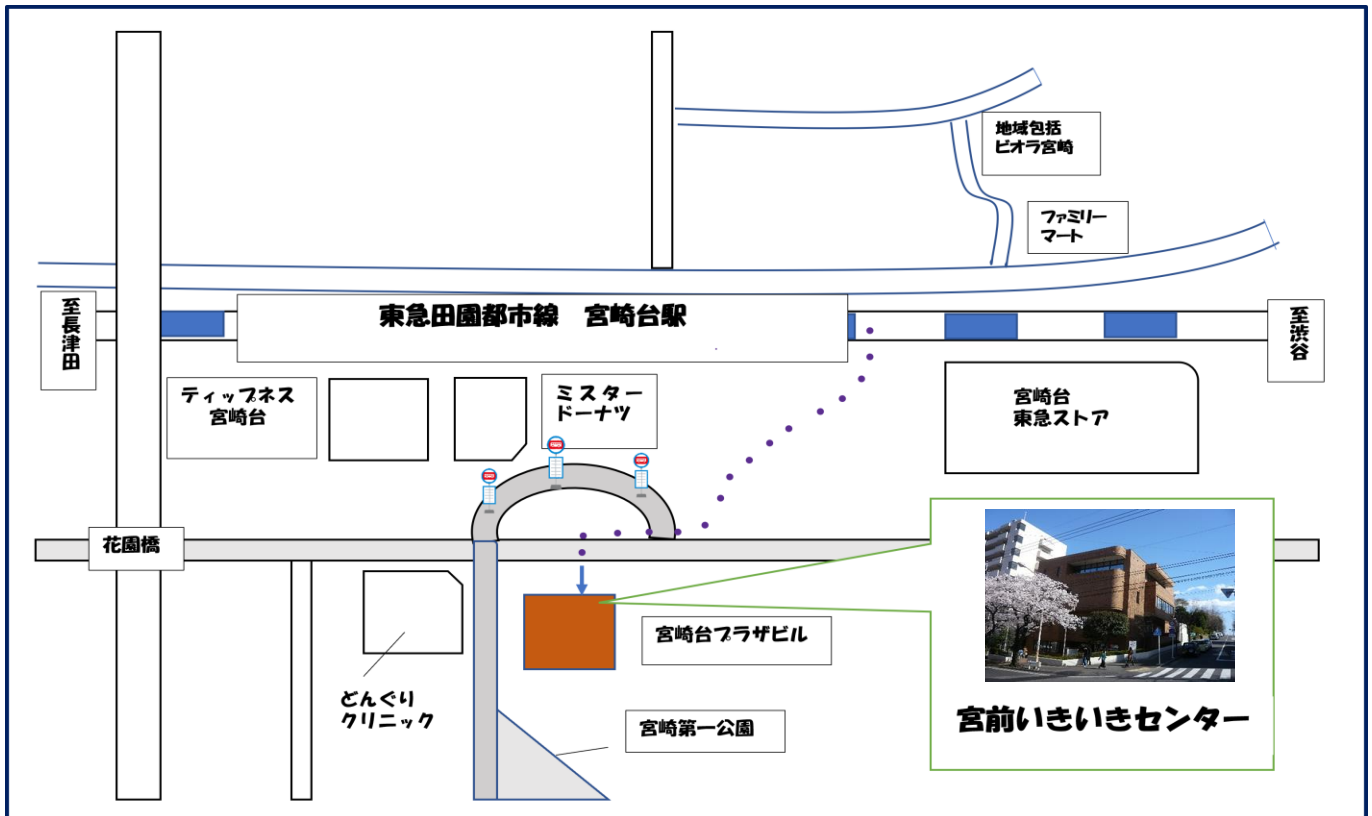
健康相談： 看護師による健康相談を随時行っております。

生活相談： 月・水・木曜日 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がけください。

【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る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。