

明けましておめでとうございます 本年もよろしくお願い申し上げます



## 令和7年度 宮前いきいきセンター囲碁大会 参加者募集

日時： 令和8年3月4日 水曜日 9時～15時30分

※8時45分から1階ロビーにて受付開始

会場： 宮前いきいきセンター4階ホール

対象： 川崎市内在住60歳以上の方32名 参加費： 無料

持ち物： 利用証、飲み物、ゴミ袋など

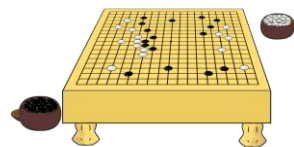
(昼食・飲み物は各自で御用意ください。ゴミはお持ち帰りください。)

※スイス方式の4回戦での大会となります。全員、4局対局します。

A・Bブロックに分かれて、ブロックごとに順位を決めます。

### 《申込方法》

令和8年1月27日(火)から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。【先着順】



## 1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』



1月23日(金) 10時50分頃

メロコス体操参加後

★10時30分から一緒に体操もできます♪

### 『地域包括支援センタービオラ宮崎』

1月16日(金) 11時30分頃

講座における説明会終了後

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。

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。





# 令和8年1月 講座・行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
1月のパソコン・スマホ・タブレット相談の予約は <b>5日(月)</b> からです。(毎月1日から、土日祝日の場合は次の平日から) ※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。				1	2	3
				元旦	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
休館日			ゆるから体操⑨ マジック⑤	メンテナンス 体操B①	健康相談(整形) 気功⑪ コーラス⑥	
11	12	13	14	15	16	17
休館日	成人の日	羊毛フェルト⑦ 脳いきⅢ③ ピラティス⑦	パソコン相談 健康講座 (糖尿病の最先端治療を知ろう)	蔦屋重三郎⑦ カルトナーージュ②	硬筆⑦ 気功⑫ アロマ② 女たちの結婚B①	
18	19	20	21	22	23	24
休館日		男性の料理④	ゆるから体操⑩ マジック⑥ 筋トレ①	メンテナンス 体操B②	健康相談(整形) 女たちの結婚B②	
25	26	27	28	29	30	31
休館日		羊毛フェルト⑧ 脳いきⅣ④ ピラティス⑧	パソコン相談 筋トレ②	カルトナーージュ③	健康相談(内科) 硬筆⑧	

## 講座作品展

★1階ロビーに展示しますので、是非、御覧ください♪

「羊毛フェルト」 1月28日(水)～2月9日(月)

「手書きの文字で、作品を味わおう(硬筆)」 1月31日(土)～2月12日(木)

## 医師による健康相談

内科：高橋先生

1月30日(金)

整形外科：北見先生

1月9日・23日(金)

※高橋医師の相談日が例月とは異なりますので御注意ください。また、1月14日(水)の健康相談は、健康講座「糖尿病の最先端治療を知ろう《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。

### 【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く、軽症で済んでも後遺症が残ることもありますので注意が必要です。また、冬場はインフルエンザ、ノロウイルスの流行時期となります。感染症の防止に有効とされている基本的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。