

# 麻生老人福祉センターだより 4月

麻生老人福祉センター（麻生いきいきセンター）〒215-0006 川崎市麻生区金程 2-8-3 電話 044-966-1549

※各種イベント・講座の申込に関しては、特記がない限り「市内在住 60 歳以上」の方を対象としています

令和 8 年度 おたっしや倶楽部

## 「気になりませんか？ちよいモレ」講座

「もしも」の尿漏れ不安解消のための講座です  
骨盤底筋群を鍛えるトレーニングも実施いたします

- ・日時：4/30（木） 10 時～12 時
- ・申込：受付中
- ・会場：1F 大広間
- ・定員：20 名/先着順
- ・講師：児玉陽子氏
- ・持ち物：バスタオル 1 枚、厚手のフェイスタオル 1 枚  
輪ゴム 2 本

動きやすい服装でお越しください。スカートでの参加はご遠慮  
ください。

前回の様子▶



令和 8 年度 おたっしや倶楽部

## 「化粧療法 いきいき美容」講座

化粧行為を通じて、日常生活動作を維持・向上と  
生活の質の向上を目指すフレイル予防講座です

- ・日時：5/14（木） 午前の部 11 時～12 時  
午後の部 13 時半～14 時半  
申込は午前・午後どちらか 1 つのみ
- ・申込：4/15（水）9 時～5/7（木）16 時
- ・会場：2F 会議室
- ・定員：各回 30 名/先着順
- ・講師：資生堂ジャパン(株) 湯田知子氏
- ・内容：ストレッチ・簡単スキンケア・いきいきメイクアップ・仕上げ
- ・その他：男女ともにご参加いただけます。敏感肌用の化粧品  
も用意はありますが、ご自身でお持ちいただくこともできます。

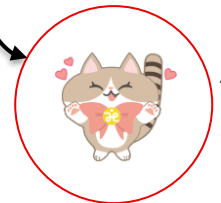
## < センターからのお知らせ >

### ◎ ホームページが新しくなりました ◎

スマホ・PC から「麻生老人福祉センター」で検索  
(いくつか出てくる検索結果の中で...) こちら↓をクリック！

 csw-kawasaki.or.jp  
https://csw-kawasaki.or.jp

麻生老人福祉センター | 麻生いきいき  
センター - 川崎市社会福祉協議会



川崎市社会福祉協議会キャラクター  
「ななふく」が目印です！



こちらの二次元バ  
ーコードからもアク  
セスできます

月間スケジュール・センターたよりだけではなく、これから募集を  
開始する講座やイベントのお知らせも随時アップしていく予定で  
す。

### ◎ 4 月からの変更点 ◎

- ① 電源の利用について  
個人で持参した PC・スマホなどの充電はご遠慮ください。  
延長コードの貸出も終了いたします。
- ② 利用登録情報変更届出書の運用開始  
センターを初めて利用する際に登録した情報（姓・住所・  
電話番号・緊急連絡先・緊急連絡先電話番号）に変更があ  
る方は事務所までお申し出ください。マイナンバーカード等の確  
認をさせていただく場合があります。
- ③ 団体登録時の会員名簿の内容について  
団体登録（更新）時に提出いただく会員名簿の内容は  
「氏名」「利用証番号」とします。市外在住者の場合は、備考  
等に市外と記載してください。
- ④ 部屋貸出抽選会の実施日と小グループの部屋予約方法  
抽選会は 4・7・10・1 月の第 2 金曜日です。小グループ  
は毎月 15 日以降に翌月 1 日～翌月末分の予約が可能です。  
す。
- ⑤ 運動系団体の会議室利用について  
抽選会終了後に会議室に空室がある時はご利用が可能  
です。

## 認知症予防教室

### ～頭とからだのエクササイズ～

日時：4/23(木) 10時～11時半

(毎月第4木曜)

会場：2F 体育室

申込：不要

持物：運動のできる服装・室内運動靴・飲物・タオル

講師：横瀬里美先生(川崎YMCAより)

エコたわしを作るボランティア募集

### ～手仕事の会～

作品作りとおしゃべりを楽しみましょう

日時：毎月第2・4水曜  
10時～11時半

会場：1F 工作室

申込：不要

(初めてのの方は) 電話又は窓口まで

折り紙の会 参加者募集

### ～折り紙のユニコーン～

日時：4/16(木)  
10時～12時

会場：1F 工作室

定員：12名

申込：受付中

電話又は

窓口にて



## ～リハビリ教室～

理学療法士の運動指導のもと転倒防止や腰痛予防、動きやすい身体作りを目指しましょう！

椅子に座ってできる運動中心ですので、体力にご不安のある方でも気軽に参加できます！（原則第2・第4火曜日）

4/14(火) 担当：麻生リハビリ総合病院

時間：14時～15時半

会場：2F 体育室

申込：不要

持物：運動できる服装、室内運動靴、飲物、タオル

4/28(火) 担当：矢島 純子先生

### 各種相談事業

～できるだけ事前にお申込みください～

#### ◆内科相談◆

4/14・28(第2・第4火曜日)

13時半～15時

担当医 吉松医師  
(吉松クリニック 院長)

#### ◆整形相談◆

4/1・15(第1・3水曜日)

14-15時半

担当医 笹尾医師  
(セントラル整形外科 院長)

#### ◆生活相談◆

月・水・木

担当 生活相談員

～ギャラリー展示のお知らせ～

4/6～4/18

麻生警察/防犯めり絵展示

4/20～5/4

太田行英氏/木彫展示

## パソコン相談

個別相談/お一人 60分の相談

相談日時：第1・3・5木曜 10時～、11時～/第4月曜日 13時～、14時～

予約：相談日1週間前までに電話または直接

※当日はPCをお持ちください・センターのデスクトップPCもご利用いただけます

※祝日の場合はお休みとなります

## スマホ相談

個別相談/お一人 30分の相談

相談日時：毎月第二火曜・第四月曜/10時～、10時40分～、11時20分～

予約：相談日1週間前までに電話または直接

※当日はスマートフォンをお持ちください

## 麻雀一般開放日

今年度より月3回実施

今年度は、第一水曜日・第三土曜日・第四土曜日の月3回実施いたします。

予約は不要ですが、受付簿への記名が必要です。

受付簿は当日9時より、大広間前に出します。

○4月実施日○

4/1・18・25

自主運営のため、道具の準備片付けは参加者の皆様でご協力を宜しくお願いいたします

その他詳細は別途広報にてご確認ください