

# かわさき老人福祉・地域交流センター ニュース

令和 8 年 7 月号

令和 8 年 6 月 25 日発行



## 囲碁・将棋を楽しむ会 熱い戦いが行われます 申込終了

将棋 7/1 (水) 10:00~14:20 ▲□トーナメント戦

(当初 6/3 開催予定、台風で延期)

## 脳トレおりがみ教室

7月3日 (金) 10時~12時開催 申込終了

## パソコン タブレット スマホ 相談会

7月13日 (月) 10~12時 開催 \*利用証必要

2階工作室 定員：6名 (申込不要/先着順) [毎月開催]



## やさしい K-pop ダンス リズム運動で 幸福ホルモンを増加させます

毎月第2火曜日 18~19時 開催 次回 7/14 (8月は無し)

定員：20数名 子どもから高齢者まで参加可

講師：Groovy Dance 所属講師 (JDAC 認定ダンス指導員)

申込：随時受付中~ 電話または窓口で申込



〒210-0026 川崎区堤根 34-15

かわさき老人福祉・地域交流センター 電話 233-5592 FAX221-5031

E-mail:kawasakirousen@cs-w-kawasaki.or.jp

## 料理教室

7月17日 (月) 10時~13時開催 申込終了

## 骨盤底筋体操 排泄の困りごと、尿漏れ防止の体操

7月22日 (水) 13時30分~15時開催

定員：20名 (先着順) 市内在住 60歳以上、体操等に支障がない方

講師：当センター看護師 好評につき再実施 (前回と同じ内容です)

申込：7月1日 (水) ~ 7月17日 (金) 電話または窓口にて申込



## 吹矢で子どもと遊ぼう

8月4日 (火) 10時~12時開催

定員：10名 (先着順) 市内在住 60歳以上の方 \*利用証必要

申込：7月7日 (火) ~ 7月28日 (火) 電話または窓口にて申込



## 令和 8 年度 後期講座参加者募集

詳細は、当センターで、7月1日より配布する申込書をご覧ください。

応募資格：市内在住 60歳以上の方 \*利用証必要

申込：7月15日 (水) ~ 8月7日 (金) 窓口にて申込

## ★「10~12月分貸室抽選会」★

7月31日 (金) 13時30分開始

令和8年 7月予定表 (6/25時点)

(赤字：老セン・地域交流センター合同開催) (青字：外部主催)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			入浴日 生活相談 ズンバゴールド (講) 将棋入門 (講) □将棋を楽しむ会 寺子屋	楽しいチェアヨガ (講) 練功十八法 (講)	入浴日 生活相談 脳トレおりがみ教室	
5	6	7	8	9	10	11
	入浴日 生活相談 補聴器とコミュニケーション	内科医健康相談 輪おどり講座 いこい元気広場	入浴日 生活相談 水彩色えんぴつ (講) 寺子屋	元気アップ体操 (講) ゆったりヨガ (講)	入浴日 生活相談 男の料理教室 (講)	
12	13	14	15	16	17	18
	入浴日 生活相談 パソコン・タブレット・スマホ なんでも相談会 補聴器とコミュニケーション	内科医健康相談 English time (講) 写経 (講) ストレッチ&リズム体操 (講) いこい元気広場 K-POPダンスエクササイズ	入浴日 生活相談 ズンバゴールド (講) 将棋入門 (講) 寺子屋	楽しいチェアヨガ (講) 練功十八法 (講)	入浴日 生活相談 料理教室	
19	20	21	22	23	24	25
	海の日	整形外科医健康相談 中国文化講座 輪おどり講座 いこい元気広場 ボクシングエクササイズ	入浴日 生活相談 水彩色えんぴつ (講) 骨盤底筋体操 寺子屋	元気アップ体操 (講) ゆったりヨガ (講)	入浴日 生活相談	
26	27	28	29	30	31	
	入浴日 生活相談	皮膚科医健康相談 English time (講) 写経 (講) ストレッチ&リズム体操 (講) 茶道イベント いこい元気広場	入浴日 生活相談 ズンバゴールド (講) 寺子屋	ゆったりヨガ (講)	入浴日 生活相談 ★貸室抽選会★	

**嘱託医健康相談** 第一火曜日 13:30~14:30 黒坂 きょう子医師 (内科)  
 第二火曜日 13:30~14:30 新妻 真文字医師 (内科)  
 第三火曜日 12:30~13:30 薄井 利郎医師 (整形外科)  
 第四火曜日 13:30~14:30 湯山 理文字医師 (皮膚科)

**生活相談員による生活相談**：月・水・金 9:30~12:00 13:00~15:00

**看護師による健康相談**：月・水・金 10:00~13:00 14:00~15:00  
 火・木 10:00~12:00 13:00~15:00