



鷲ヶ峯地域包括支援センター

わしがみね 健康運動教室



地域のサービス事業所から講師を招き、日常生活で役立つ色々な運動方法を教えてもらっています。日頃、外出する機会が減ってしまっているという方や運動する機会が少ないと感じている方はこの機会にぜひ一度参加してみたいはいかがでしょうか？
運動や体操は椅子に座ってできる程度のもので『無理せず自宅でも続けられる』ということテーマに掲げ開催しています。

日時

基本 **毎月第1水曜日** 13:30~14:30
※(第2水曜日の場合もあります)

会場

介護老人福祉施設 鷲ヶ峯 1F

対象

地域の 65 歳以上の方
(体力・筋力低下を感じ始めた方)

内容

各サービス事業者による椅子に座ったまま
できる運動方法の指導

※水分補給のための飲み物などは、ご自身で持参ください



荒天などにより中止となる場合もあります。
開催の可否は前日または当日に鷲ヶ峯地域包括支援センターへ
お問い合わせください。

鷲ヶ峯地域包括支援センター



川崎市宮前区菅生ヶ丘 13-1
TEL: 044-978-2724



令和5年度

わしがみね健康運動教室 予定

5月10日(水)	13:30~	講師: 遊・悠くらぶ・生田
6月7日(水)	13:30~	講師: はなまる元気塾
7月5日(水)	13:30~	講師: レコードブック登戸
8月		お休み
9月6日(水)	13:30~	講師: ジョイリハアスリエ 潮見美しが丘
10月4日(水)	13:30~	講師: ヒューマンライフケア
11月1日(水)	13:30~	講師: リハフロ宮前
12月6日(水)	13:30~	講師: LUXEM 訪問看護リハビリ ステーション川崎多摩
1月10日(水)	13:30~	講師: 遊・悠くらぶ・生田
2月7日(水)	13:30~	講師: ジョイリハアスリエ 潮見美しが丘
3月6日(水)	13:30~	講師: メディケア鍼灸 マッサージセンター

所在地

宮前区菅生ヶ丘13-1

川崎市営バス バス停

『菅生三丁目』

下車徒歩3分

介護老人福祉施設鷺ヶ峯

(特別養護老人ホーム)

のIF玄関前までお越し

ください。

