

令和4年度

無料です!

わしがみね 健康運動教室



地域の様々な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かでしょうか？

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』ということをテーマに掲げ開催しています。

日時: 毎月第1水曜日 午後1時30分～ ※60分程度

※開催月により第2水曜開催の場合もあります。裏面参照

会場: 介護老人福祉施設 鷲ヶ峯 1F テラス

※冬季は鷲ヶ峰いこいの家での開催を予定

対象者: 地域の65歳以上の方(医師から運動を禁止されていない方)

申込み: 不要です。当日、開始時間までにお越しください。

※ 駐車場はございません。公共交通機関をご利用し、マスク着用でお越しください。

※ 水分補給のための飲み物などはご自身で持参ください。



荒天時や今後の感染状況(緊急事態宣言など)により中止となる場合があります。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。

主催 鷲ヶ峯地域包括支援センター

- 協力
- ・ジョイリハアスリエ潮見美しが丘
 - ・はなまる元気塾
 - ・ヒューマンライフケア訪問マッサージ川崎北
 - ・メディケア鍼灸マッサージセンター
 - ・遊・悠くらぶ生田
 - ・Luxem 訪問看護リハビリステーション川崎多摩
 - ・リハフロ宮前
 - ・レコードブック登戸

お問い合わせ

※五十音順

鷲ヶ峯地域包括支援センター TEL 044-978-2724



令和4年度

わしがみね健康運動教室 予定

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

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
鷺ヶ峰 (特別養護老人ホ
ーム)のIF玄関までお越
しください。

