

無料
申込不要

鷲ヶ峯地域包括支援センター



わしがみね 健康運動教室



地域の関係機関から講師を招き、自宅で出来て役立つ色々な運動方法を教えてもらっています。友人と老人会などでも出来る様な運動も取り入れていますので、是非参加をして参考にしてください。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 13:30~14:30

※第2水曜日の場合もあります。裏面をご参照ください。

会場

5月~10月 介護老人福祉施設 鷲ヶ峯
11月~3月 鷲ヶ峰いこいの家

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。

はぐるま稗原農園

の野菜販売もあります
(5月~10月限定)



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



WASHIGAMINEHOUKATSU

令和8年度 わしがみね健康運動教室 予定



日程	講師
5月13日	リハプライド南生田
6月3日	SWITCH 宮前
7月1日	いそどり訪問看護リハビリステーション
8月	お休み
9月2日	リハてらす宮前
10月7日	はなまる元気塾
11月4日	オズの訪問看護リハビリステーション
12月2日	Luxem デイサービス縁尽
1月	お休み
2月3日	鷺ヶ峯地域包括支援センター
3月3日	メディケア鍼灸マッサージセンター

