

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。友人や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)

会場

5月~10月 介護老人福祉施設鷲ヶ峯 1F

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。

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6年度 わしがみね健康運動教室 予定

日程	講師	コメント
5月8日	遊・悠くらぶ・生田	「当事業所は広い足湯場もあり、楽しく健康体操を実施中！」
6月5日	フレイルチェック	フレイル(虚弱)をチェックし健康寿命を延ばしましょう。
7月3日	透光燦燦デイケアセンター	OT・PT 在籍。個別リハビリが充実、診療所併設のデイケアです。
<b>8月</b>	<b>お休み</b>	
9月4日	レコードブック登戸	楽しく運動・笑顔を提供できるデイサービスです。
10月2日	ジョイリハアスリエ 潮見美しが丘	体に負担がかからない程度でもしっかり運動できるデイです。
11月6日	遊・悠くらぶ・生田	「当事業所は広い足湯場もあり、楽しく健康体操を実施中！」
12月4日	地域リハビリ支援拠点	リハビリ専門職による身体機能や生活環境の相談を実施中。
<b>1月</b>	<b>お休み</b>	
2月5日	フレイルチェック	2回目のチェックです。フレイル予防に努めましょう。
3月5日	メディケア鍼灸 マッサージセンター	ホットペッパービューティ始めました！（ネット予約できます）

介護老人福祉施設鷺ヶ峰 地図



鷺ヶ峰いこいの家 地図

