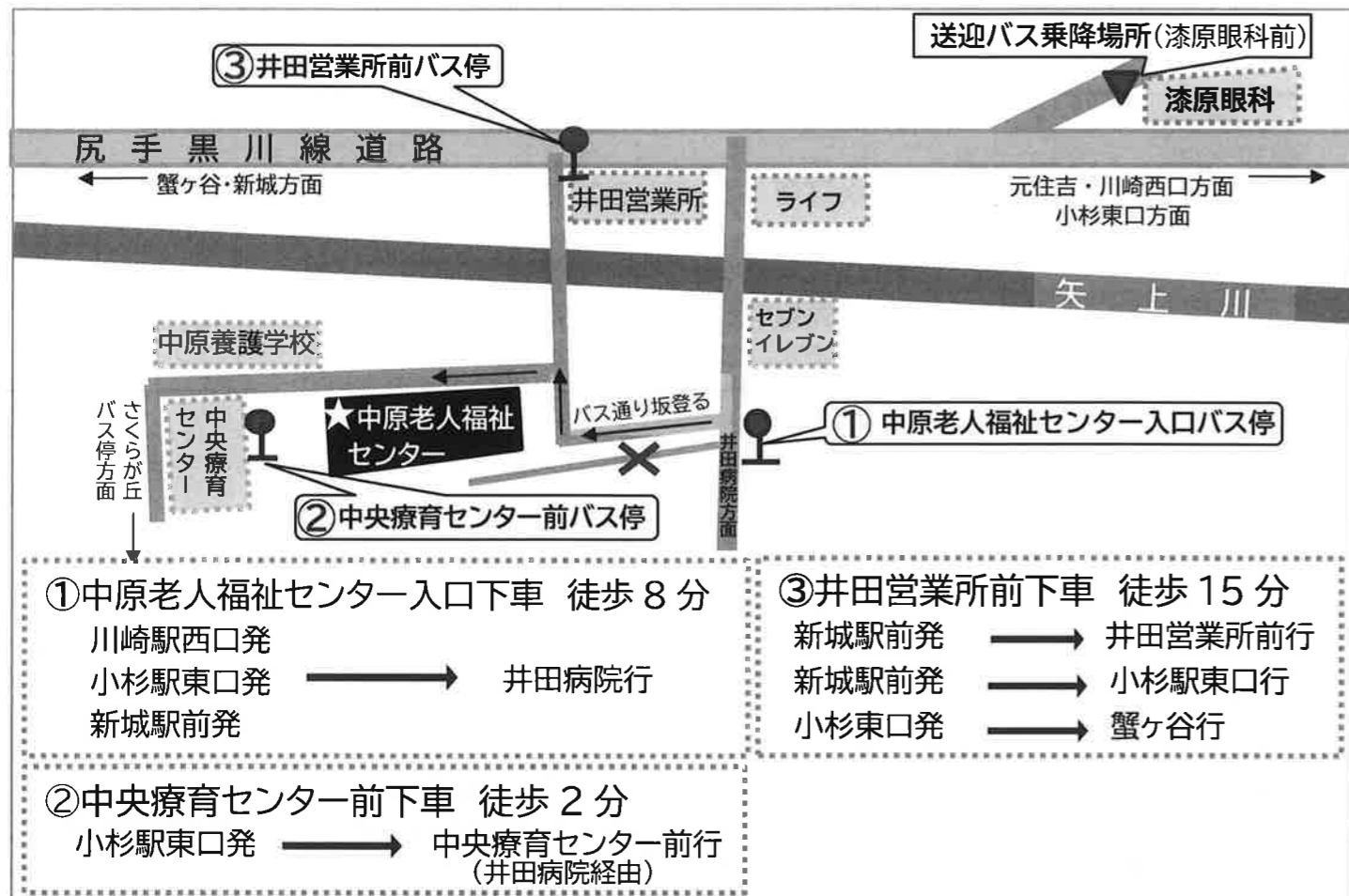


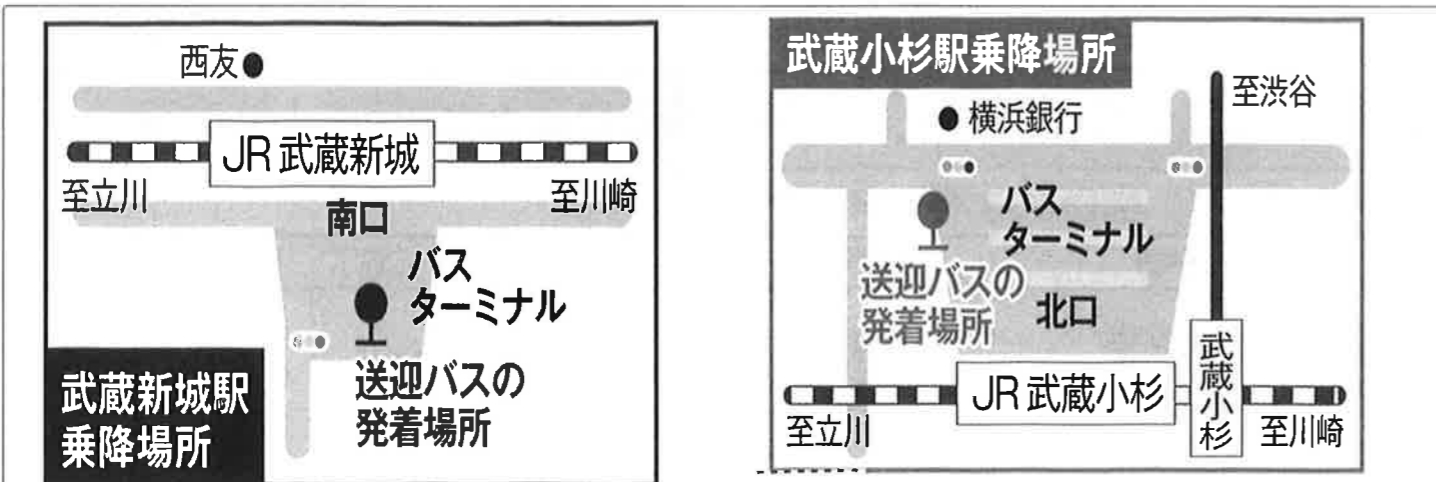
▼川崎市バスご利用の方

※当センターには駐車場はございません。



▼中原老セン送迎バスご利用の方

※センター利用目的以外の乗車はできません。



<センター行>

新城発 9:00 / 10:30 / 12:40 / 14:00
小杉発 9:40 / 10:50 / 13:00 / 15:10

<センター発>

新城行 10:10 / 12:20 / 13:40 / 15:40
小杉行 10:10 / 12:20 / 14:50 / 15:40

☐ → 巡回便

巡回ルート → センター → 新城 → 小杉 → センター

途中乗降場所

- ・漆原眼科前
- ・岩川
(新城行・巡回便の降車のみ)
- ・中原会館バス停付近
(巡回便のみ)

令和7年度 中原老人福祉センター

前期講座 受講者募集のご案内

申込期間

2月4日(火) ~ 18日(火)

(9時~16時まで)

【申込方法】

- 1.資格 川崎市内在住で60歳以上の方 ※初めての方が優先
- 2.費用 無料(教材費のみ実費) ※受講開始後のキャンセルは返金できません。
- 3.手続き ①85円ハガキを持参し、センター受付で直接申込
※ハガキは1講座につき1枚。(2講座を申込み時は、ハガキ2枚)
②センター受付にある「受講申込書」へ必要事項を記入し、提出してください。
③応募者多数の場合は公開抽選。受講の可否は、持参したハガキで通知
④初めて利用される方は、身分証をお持ちください。
- 4.申込講座 2講座まで申込可
※ただし、④、⑤、⑥の中では、1講座のみとしてください。

注意:過去の受講に際し、正当な理由なく取りやめ・欠席がある場合は、抽選に反映させるか、又は受講をお断りする場合があります。

はがきの金額 63円→85円に変更

※料金に不足がないようご確認ください。



はがきの裏面に、応募結果を
印字して返信します。

<お問い合わせ> 川崎市中原老人福祉センター
川崎市中原区井田 3-16-2 ☎044-777-6000

① 機能回復講座

講座名/講師	開催日	時間	定員	費用	場所
① らくらく健康体操 (全10回)	月曜日	13:30~15:00	18人	なし	大広間
〔講師〕 理学療法士 矢島 純子	〔内容〕 イスに座って行うので、無理なく体を動かせます。 健康維持を目指します。【レベル:★★☆】				
② いきいき元気体操 (全10回)	火曜日	10:00~11:30	18人	なし	大広間
〔講師〕 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会 シニアフィットネストレーナー 上野 浩一	〔内容〕 頭を混乱させる脳トレ要素も含み、終始笑顔で行える体操です。 筋力アップを目指します。【レベル:★★☆】				
③ シニア向け筋トレ (全10回)	木曜日	10:00~11:30	18人	なし	大広間
〔講師〕 健康運動指導士 鍼灸マッサージ師 下郷 亜紀	〔内容〕 活舌のトレーニングやボールを使用した運動を取り入れながら、高齢者向けの筋肉トレーニングを行います。【レベル:★★☆】				

② 体操 / ダンス講座

講座名/講師	開催日	時間	定員	費用	場所
① 健康ヨガ (全10回)	木曜日	13:30~15:30	16人	なし	大広間
〔講師〕 ヨーガインストラクター 宮本 摂子	〔内容〕 ヨガの基本ポーズを学びながら、身体の色々な関節をほぐしていきます。 心もからだもリフレッシュできます。【レベル:★★☆】				
② ゆらゆら体操 (全10回)	金曜日	10:00~12:00	16人	なし	大広間
〔講師〕 鍼灸マッサージ師 宮千代 出	〔内容〕 自分にとって「気持ちいい」を手掛かりに、ゆっくり・やさしく・心地よく 身体をほぐす体操です。【レベル:★★☆】				
③ ズンバゴールド (全10回)	金曜日	13:30~14:30	12人	なし	第1研修室
〔講師〕 フィットネスインストラクター 東矢 修子	〔内容〕 アップテンポな曲に合わせてダンスを行います。最後はクールダウンの ストレッチをします。【レベル:★★☆】				

③ 文化 / 教養講座

講座名/講師	開催日	時間	定員	費用	場所
① 簡単に楽しいアロマの会 (全5回)	水曜日	13:30~15:30	6人	あり	第1研修室
〔講師〕 アロマインストラクター 須藤 哉子	〔内容〕 ※材料費:5回分 合計 3,500円 日常で楽しく生かせるアロマ作品づくり。講師のハンドマッサージ講習 も行います。				
② 楽しく歌いましょう (A日程5回/B日程5回)	木曜日	13:30~15:30	30人	あり	第1研修室
〔講師〕 聖ヶ丘保育専門学校音楽講 師小菅 恵子	〔内容〕 ※教本代 900円 教本の中から選んだ曲を講師のピアノ伴奏で歌唱します。 みなさんと一緒に楽しみましょう。				
③ ハッピークッキング (全5回)	木曜日	10:00~12:30	8人	あり	調理室
〔講師〕 管理栄養士 家里 恵里	〔内容〕 ※材料費:5回分 合計 4,000円 管理栄養士による栄養バランスが整ったメニューを準備しています。 みなさんと一緒に料理を作りませんか。				

<土曜日活性化事業> 日体大院生による土曜日筋トレ教室

※ ①、②、③ 講座とは別に申込ができます。

講座名/指導員	開催日	時間	定員	費用	場所
土曜日筋トレ教室 (全7回)	土曜日 (5月、6月)	10:00~11:00	16人	なし	大広間
〔指導員〕 スポーツ科学を研究する 大学院生	〔内容〕 日本体育大学の大学院生が、指導する筋トレ教室です。 院生による最新の健康づくりの知見を基にトレーニングを行います。 平日お勤めの方でも、土曜日に開催しますので参加が可能です。 若者と一緒に楽しく汗を流しませんか。【レベル:★★☆】				