

参加者募集

お問合せ・お申込み 電話 955-1111

事業は事前にお申し込みが必要です

GOGO★川井塾 2019



セカンドライフを満喫するための 生涯学習講座

時間：13:30~15:00

参加費：無料

★単発参加 OK!

★登録制(要予約)



	日にち	内容
①	4月18日(木)	運動
②	5月17日(金)	栄養
③	6月21日(金)	運動
④	7月19日(金)	口腔
⑤	9月20日(金)	栄養
⑥	10月18日(金)	運動
⑦	11月15日(金)	口腔

地域包括支援センター

元気づくりステーション

GO!フレンズ

楽しく!健康づくり♪

若返り体操とコグニサイズ

★参加登録者大募集中★

体と脳の若返りサークルです!

すわりながらの体操で腰痛予防、膝痛予防、姿勢改善!

ハマトシで姿勢改善、ロコモ予防!

体と脳を同時に使って認知症予防!



日時：第2・4水曜日 13:30~15:00

場所：川井地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：飲み物、上履き、動きやすい服装でお越しください

※活動しない日もありますので、詳細はお問合せください

4月は
10日・24日

元気づくりステーション事業について

介護予防や健康づくりを目的とした活動を身近な地域で自主的に、継続して行うグループを元気づくりステーションといいます。現在、旭区内には19ステーションあります。

川井の皆様が、地域の中で、人と繋がりながら、健康的で活動的な生活を送ることができるように、旭区と川井地域ケアプラザは、グループの運営の相談、体操などの講師派遣、必要教材の準備など、元気づくりステーションの活動開始の支援を行います。

地域活動交流

合同歌声喫茶

毎年大人気の合同歌声喫茶の開催

が決定しました。チケット販売は

4月1日(月)から 旭区内地域

ケアプラザで販売いたします。

日時：5/29(水) 13:00~15:30

場所：旭公会堂(旭区役所4階)

チケット：1枚500円

共催：弥生苑・旭ホーム・神奈川病院
さくら苑・川井地域ケアプラザ

川井地区 地域食堂

地域食堂とは、地域の誰もが食事を通じて
気軽に集える場所です!!

開催日：4月23日(火)

16:00 開場

16:10~ ワークショップ他

17:00~ 食事

19:00 閉会

会場：川井地域ケアプラザ

※詳細は4月号にてお知らせいたします

調理ボランティア
募集中




3月の予定表

開館時間 月～土 9:00～21:00 日・祝 9:00～17:00

※ケアプラザの自主事業と旭区事業のみ掲載

日	月	火	水	木	金	土
※3月のパンの販売はお休みです					1	2
3	4	5 ・合同消防訓練 ・子育て支援者事業	6 健康寿命のびのび講座	7 ナイト骨盤体操	8	9 かわい文化祭
10 かわい文化祭	11	12 子育て支援者事業	13 ・腰痛でもあきらめない！ ・おはなし会	14 フリースペース ミラクルヒップホップ	15 楽しく親子 リミック	16 茶の湯 ふれあい会
17	18	19 ・古美術を学ぶ ・子育て支援者事業 ・男の健康講座	20 学習サロン	21 ピアノソング	22 お習字キッズ	23 茶の湯 ふれあい会
24	25	26 ・子育て支援者事業 ・菜園隊	27 ・GO!フレンズ ・学習サロン	28 フリースペース ミラクルヒップホップ	29	30
31 ミラクルヒップホップ						

4月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 子育て支援者事業	3 散歩の会	4 ・ナイト骨盤体操 ・フリースペース	5	6
7	8	9 ・子育て支援者事業 ・スマホ講座	10	11 ・ミラクルヒップホップ ・マジックに挑戦しよう！	12 お習字キッズ	13
14	15	16 子育て支援者事業	17 学習サロン	18 ・ピアノソング  ・GoGo 川井塾 ・ナイト骨盤体操 パン販売日	19 楽しく親子 リミック	20 茶の湯 ふれあい会
21	22	23 ・子育て支援者事業 ・地域食堂	24 学習サロン	25 ・ミラクルヒップホップ ・マジックに挑戦しよう！	26 お習字キッズ	27
28	29	30				

