



2026 年 2 月号

たかつ社協トピックス



おしらせ

「てくのみつり 2026」ボランティア団体による 一芸パフォーマンスと活動紹介について

ボラ連

令和8年2月15日(日)午前10時から、てくのかわさきにて「てくのみつり 2026」が開催されます。

3階の福祉パルたかつのフリースペースでは、ボランティア団体による一芸パフォーマンス、研修室では古い各団体の活動紹介のパネル展示・体験コーナーを予定しています。(すべて無料)

ボランティア活動に興味がある方はもちろん、興味はあるが一步が踏み出せない方でも大歓迎です！

是非一度、お気軽にご来場ください。一緒に楽しみましょう♪

【問合せ先】高津区社会福祉協議会 ボランティア担当 TEL 044-812-5500



おしらせ

令和7年度 第3回

アフタヌーンコンサート

老人福祉センター

日時 令和8年3月3日(火)
14:00~15:00
(開場 13:20)
会場 高津老人福祉・地域交流センター
2階ホール
定員 100名
(川崎市内在住・在勤・在学の方)
申込み 当日先着順(直接お越しください)
入場無料
上履きをお持ちください。



アンコールにお応えして…ふたたび登場！！
魅力あふれる歌声と演奏に引き込まれ、
素敵な午後をお過ごしください♡

ピアノ弾き語り
青山 祐己さん

曲目：
青い山脈
上を向いて歩こう
涙そうそう
北国の春 他

【主催・問合せ先】213-0013 川崎市高津区末長 3-24-4 高津老人福祉・地域交流センター TEL 044-853-1722

おしらせ

令和8年度前期 機能回復訓練

フレイル予防脳活体操



老人福祉センター

【申込期間】2月17日(火)~2月26日(木)
9:00~16:00(日曜・祝日を除く)

【場 所】高津老人福祉・地域交流センター

【申込方法】申込書に記入して、85円はがき、
利用証と一緒に本人が受付に提出。
新規の方は利用証の作成が必要。
(本人確認証明書類を持参)
定員を超えた場合、公開抽選。
可否結果をハガキにて通知。
定員に満たなかった場合は二次募集を実施。

【申込用紙】1月30日(金)から下記の機関で配布します。
・川崎市高津老人福祉・地域交流センター
・高津区役所・高津区役所橋出張所・高津市民館
・高津区内の各老人いこいの家
・福祉パルたかつ・プラザ橋・市民プラザ

家の中でつまずく、一日中家の中で過ごし、会話
する機会もほとんどないなど、あなたの生活で当て
はまることはありますか。一つでも当てはまれば、
フレイル予防対策を始める必要があります。必要な
栄養や、日々行っていたきたい運動と一緒に学び
ましょう。

日 程： 4月 7・21・28日 / 5月19・26日
6月 2・16・30日 / 7月 7・21日
9月 1・15日(全12回) ※8月はお休み
曜 日： 火曜日
時 間： 午前10時30分~正午
定 員： 25名(市内在住60歳以上の方)
費 用： 100円(資料代)
持ち物： ヨガマット(無い方はバスタオル)、タオル、
筆記用具、飲み物、室内用運動靴、
※運動できる服装
会 場： 高津老人福祉・地域交流センター ホールAB

【主催・問合せ・会場】213-0013 川崎市高津区末長 3-24-4 高津老人福祉・地域交流センター TEL 044-853-1722

| いこいの家 | 講座名 | 講師 | 週 | 曜日 | 時間 | 定員 | 教材費 必要なもの | 講座のご紹介 |
|-------|-----------|---------------|-----|----|-------------|----|------------------|--|
| 高 津 | 音遊びリズム体操 | 棚橋泰子 | 1・3 | 月 | 13:00～15:00 | 18 | 毎回200円 | 懐メロ体操で体力アップ。元気に歌ってお口の体操。リズム遊びやハンドベルで脳トレ。音楽療法で健康寿命を維持しましょう。 |
| | 脳トレリフレッシュ | 新井沙与 | 1・3 | 金 | 13:00～15:00 | 20 | — | 椅子に座り、全身のストレッチから始めて、筋力トレーニングや脳トレを楽しく進めていく講座です。 |
| | 大人のぬり絵 | 小泉省二 | 2・4 | 水 | 13:30～15:30 | 16 | 毎回80円 色鉛筆36色 | 色鉛筆を使い、季節の花や風景を色彩豊かに表現します。感性を磨くとともに、指や脳のトレーニングにもなる講座です。 |
| | 食生活講座 | 増田友美 | 1・3 | 火 | 13:00～15:00 | 18 | 毎回100円 | 元気でいきいきと生活するため管理栄養士と一緒に食生活について学びませんか？様々なテーマで運動を交え楽しくお話しする講座です。 |
| 上作延 | 太極拳 | 中村康子 | 2・4 | 木 | 13:00～15:00 | 18 | — | 太極拳で身体全体を緩めながら、内側の筋肉も動かし、ゆっくりと音楽に合わせてながらリラックスして動いていきましょう。 |
| | 健康体操 | 高橋正子 | 2・4 | 火 | 10:00～12:00 | 20 | — | 健康体操で頭も身体も柔らかく、新しい仲間と、明るく楽しくフレイル予防をしませんか？ |
| | 脳トレリフレッシュ | 新井沙与 | 1・3 | 金 | 10:00～12:00 | 25 | — | 椅子に座り、全身のストレッチから始めて、筋力トレーニングや脳トレを楽しく進めていく講座です。 |
| | 大人のぬり絵 | 小泉省二 | 2・4 | 木 | 10:00～12:00 | 14 | 毎回80円 色鉛筆36色 | 色鉛筆を使い、季節の花や風景を色彩豊かに表現します。感性を磨くとともに、指や脳のトレーニングにもなる講座です。 |
| 子母口 | 音遊びリズム体操 | 棚橋泰子 | 2・4 | 水 | 10:00～12:00 | 18 | 毎回200円 | 懐メロ体操で体力アップ。元気に歌ってお口の体操。リズム遊びやハンドベルで脳トレ。音楽療法で健康寿命を維持しましょう。 |
| | 健康体操 | 中嶋多喜子 | 2・4 | 木 | 10:00～12:00 | 20 | — | 健康体操で頭も身体も柔らかく、新しい仲間と、明るく楽しくフレイル予防をしませんか？ |
| | ピラティス | 岩崎真弓 | 1・3 | 火 | 10:00～12:00 | 13 | 毎回10円 ヨガマット | ピラティスは、独特の呼吸法を取り入れて体幹を鍛え、基礎代謝を上げて、より良い身体づくりに役立ちます。 |
| | ペン習字 | 持田ひろ子 | 1・3 | 月 | 10:00～12:00 | 16 | 毎回50円程度 | さあ、人間の特権！字を書こう。人が考え、人が作り、人が使い、人がつないできた「字」。書くことは脳にも良いとか。是非一緒に。 |
| 末 長 | 音遊びリズム体操 | 棚橋泰子 | 1・3 | 水 | 10:00～12:00 | 22 | 毎回200円 | 懐メロ体操で体力アップ。元気に歌ってお口の体操。リズム遊びやハンドベルで脳トレ。音楽療法で健康寿命を維持しましょう。 |
| | シニアヨガ | 高橋香 | 1・3 | 木 | 10:00～12:00 | 16 | 毎回10円 ヨガマット | 呼吸を意識しながら、ゆっくり身体を動かします。手足の末端からほぐし、様々なポーズを行います。 |
| | 楽らくコグニ | 西坂豊子 横沢かつ子 | 2・4 | 金 | 10:00～12:00 | 20 | 毎回10～20 円 | やってみましょうフレイル予防。少しを楽しく、うた、体操、コグニサイズなど。 |
| | ピラティス | 岩崎真弓 | 2・4 | 火 | 10:00～12:00 | 15 | 毎回10円 ヨガマット | ピラティスは、独特の呼吸法を取り入れて体幹を鍛え、基礎代謝を上げて、より良い身体づくりに役立ちます。 |
| 梶ヶ谷 | 健康体操 | 高橋正子 | 1・3 | 木 | 10:00～12:00 | 20 | — | 健康体操で頭も身体も柔らかく、新しい仲間と、明るく楽しくフレイル予防をしませんか？ |
| | 楽らくコグニ | 清田朝子 横沢かつ子 | 2・4 | 木 | 10:00～12:00 | 20 | 毎回10～20 円 | やってみましょうフレイル予防。少しを楽しく、うた、体操、コグニサイズなど。 |
| | 太極拳 | 中村康子 | 1・3 | 月 | 13:30～15:30 | 18 | — | 太極拳で身体全体を緩めながら、内側の筋肉も動かし、ゆっくりと音楽に合わせてながらリラックスして動いていきましょう。 |
| | 大人のぬり絵 | 小泉省二 | 1・3 | 水 | 13:30～15:30 | 20 | 毎回80円 色鉛筆36色 | 色鉛筆を使い、季節の花や風景を色彩豊かに表現します。感性を磨くとともに、指や脳のトレーニングにもなる講座です。 |
| 東高津 | シニアヨガ | 高橋香 | 1・3 | 月 | 10:00～12:00 | 16 | 毎回10円 ヨガマット | 呼吸を意識しながら、ゆっくり身体を動かします。手足の末端からほぐし、様々なポーズを行います。 |
| | 太極拳 | 中村康子 | 1・3 | 木 | 10:00～12:00 | 18 | — | 太極拳で身体全体を緩めながら、内側の筋肉も動かし、ゆっくりと音楽に合わせてながらリラックスして動いていきましょう。 |
| | 脳トレリフレッシュ | 新井沙与 | 2・4 | 金 | 10:00～12:00 | 25 | — | 椅子に座り、全身のストレッチから始めて、筋力トレーニングや脳トレを楽しく進めていく講座です。 |
| | アート書道 | 松山あつこ | 1・3 | 火 | 10:00～12:00 | 16 | 毎回100円 筆ペン、絵具 | 筆ペン、水彩絵の具など身近にあるもので、形に固執しない、自由に和の心を楽しめる講座です。 |
| く じ | 楽しく歌いましょう | 小菅恵子 | 2・4 | 金 | 13:00～15:00 | 30 | テキスト 1,100円 | 童謡、唱歌、懐かしい思い出の流行歌や、話題の曲などを中心に、みんなで元気に歌います。歌って心も体もリフレッシュしましょう。 |
| | 太極拳 | 中村康子 | 2・4 | 金 | 10:00～12:00 | 20 | — | 太極拳で身体全体を緩めながら、内側の筋肉も動かし、ゆっくりと音楽に合わせてながらリラックスして動いていきましょう。 |
| | シニアヨガ | 高橋香 | 2・4 | 火 | 10:00～12:00 | 22 | 毎回10円 ヨガマット | 呼吸を意識しながら、ゆっくり身体を動かします。手足の末端からほぐし、様々なポーズを行います。 |
| | ペン習字 | 持田ひろ子 | 1・3 | 金 | 10:00～12:00 | 20 | 毎回50円程度 | さあ、人間の特権！字を書こう。人が考え、人が作り、人が使い、人がつないできた「字」。書くことは脳にも良いとか。是非一緒に。 |

【対象者】川崎市内在住の60歳以上の方

【受講回数】年15回

【会 場】各いこいの家

【申し込み期限】令和8年2月2日～2月28日

【受講料】無料(講座により教材費等が必要な場合有り)

【申し込み先】講座を開催する老人いこいの家

【主催・お問い合わせ先】川崎市高津区社会福祉協議会 電話:044-812-5500

川崎市高津区社会福祉協議会

〒213-0001 高津区溝口 1-6-10 てくのかわさき 3 階 福祉パルたかつ内

・地域課

【電話】044 (812) 5500 【FAX】044 (812) 3549

・あんしんセンター

【電話】044 (812) 5833 【FAX】(地域課と共通)

【E-mail】takatsuku@cs-w-kawasaki.or.jp 【ホームページ】https://takatsuku-shakyo.jp/

高津老人福祉・地域交流センター

〒213-0013 高津区末長 3-24-4 【電話】044 (853) 1722 【FAX】044 (853) 1729

