

# かりん便り 4月号



発行：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  
令和3年4月1日発行

## 高津老セン vs 宮前老セン 交流ポッチャ大会

令和3年3月17日(水) 8チーム(24人)が参加し熱戦を繰り広げました!!

ポッチャ競技の楽しさを多くの方々に知って頂き、皆さまの仲間づくりや健康の維持を目指して、高津老人福祉センターにおいて宮前老人福祉センターとの交流ポッチャ大会が行われました。

当日は高津区スポーツ推進委員の皆様や川崎市市民文化局市民スポーツ室のご協力により、初の老人福祉センター交流戦が行われました。A・Bコートに分かれリーグ戦を行い各コート1位・2位のチームが決勝トーナメントに進出し優勝目指して熱戦を繰り広げました。

栄えある優勝は



高津チーム⑤



準優勝は



宮前チーム⑥



春のウォーキングの参加者を募集します!  
等々力溪谷・九品仏浄真寺巡り

令和3年5月19日(水) 10:00 集合

雨天時 5月26日(水)に延期

JR南武線武蔵溝ノ口駅改札前 10:00 集合

< 定員 > 20名(先着順)

< 持ち物 > 昼食・飲み物・交通費・雨具  
履きなれた運動靴

< 申込み > 4月15日(木)・16日(金)  
9:00~16:00

本人が直接来所または電話  
にて申し込みください。  
詳細はチラシをご参照下  
さい。



チラシの情報は  
QRコードより  
ご覧頂けます。

## 4月 お気軽ふらっと体操教室

令和3年4月20日(火) 13:30~15:00

< 定員 > 20名(自由参加)

< 持ち物 > 飲み物・タオル・動きやすい服装

< 体操指導 > ヘルスパートナー高津

4月より第3火曜日に変更になりました。  
看護師による健康相談も行います。  
定員を超えた場合は、入場制限させていただきます。

## 医師による健康相談(予約制)

令和3年度日程変更について

令和3年4月より

精神科 第2・第4 月曜日

14:00~

内科 第2・第4 金曜日

13:30~



に変更となります。健康に関する事  
などお気軽にご相談下さい。



# 4月予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1 生活相談 ♨️ スタパ相談	2 🌀 ♨️	3
4 休館日	5 生活相談 ♨️ 和小物①	6 ♨️ 脳トレ① ピラティス①	7 生活相談	8 生活相談 ♨️ スタパ相談	9 🌀 ♨️ 内科	10
11 休館日	12 精神 生活相談 ♨️ ボールペン① 太極拳① 和小物②	13 ♨️ 6月分貸室抽選会 脳トレ②	14 生活相談	15 生活相談 ♨️ 春のウォーキング 申込日 スタパ相談 英会話①	16 🌀 ♨️ 春のウォーキング 申込日 背骨コンディ①	17
18 休館日	19 生活相談 ♨️ 太極拳② 和小物③	20 ♨️ お気軽ふらっと 体操教室① 脳トレ③ ピラティス② 姿勢痛み① アロマ①	21 生活相談	22 生活相談 ♨️ スタパ相談 英会話②	23 🌀 ♨️ 内科 背骨コンディ②	24
25 休館日	26 生活相談 ♨️ ボールペン② 太極拳③ 和小物④	27 ♨️ 脳トレ④ 姿勢痛み②	28 生活相談	29 昭和の日 休館日	30 🌀 ♨️ 精神 背骨コンディ③	

♨️お風呂…月・火・木・金 11時～15時（受付：10時30分～14時30分）  
踊り……金（9時～16時）

### 医師による健康相談(予約制)

精神科 第2・4月曜 14時～  
内科 第2・4金曜 13時半～  
健康に関することなどお気軽にご相談ください。（日時は医師の都合により変更があります）

※今月の精神科相談日は12日(月)と30日(金)となります。

### 生活相談(月・水・木)

9:00～16:00  
日常生活の中での不安、疑問など些細なことでもお気軽にご相談ください。  
生活相談員が状況に応じ行政機関など関係機関を案内します。

### ス・タ・パ相談(木曜日)

13:00～16:00 1人30分  
申込みは電話または直接来所・先着予約制。お使いのスマートフォン・タブレット・パソコンをご持参ください。詳しくは、「ス・タ・パ相談のご案内」をご覧ください。