



2024年3月号

たかつ社協トピックス



このトピックスは朗読ボランティアグループ「ひいらぎ」様の協力のもと、朗読CDも用意しています。

区社協

能登半島地震災害義援金の取り組み

令和6年1月に発生した能登地方を震源とする地震で被災された方々を支援するため、高津区社会福祉協議会では義援金を受け付けます。

※お預かりした義援金は、中央共同募金会を通じて被災県の災害義援金配分委員会により配分基準等を決し、市町村を通じて被災者の皆様にお届けします。(募金箱は高津区社協事務所にあります)

皆様の暖かいご支援ありがとうございます

2月9日(金)、たかつボランティア・当事者連絡会の竹内代表や小宮副代表が来所され、能登半島地震で被災された方々を支援するため、高津区社会福祉協議会に義援金を寄付していただきました。

たかつボランティア・当事者連絡会は、区内で各種ボランティア・当事者活動に取り組むグループ及び個人の情報交換、親睦を図り福祉活動への取り組み向上を目的として設立。

機関紙の発行のほか、区民のボランティア活動への参加を推進している。



写真左から小宮秀樹副代表、竹内敬二代表、義援金50,000円を受け取る高津区社会福祉協議会小山事務局長

たかつボランティア・当事者連絡会主催

ボラ連

春のニヶ領用水を歩こう!! 第7回 スプリングウォーキング

- [日 時] 3月23日(土) 午前10時集合
- [集合場所] てくのかわさき正面玄関前
- [解散場所] 川崎市緑化センター(12時頃)
- [参加資格] 一緒にウォーキングを楽しめる方
- [参加費] 無料
- [持 物] 歩きやすい靴・服装でご参加ください。
- [距 離] およそ3.1km ※たかつボランティア・当事者連絡会の仲間と一緒に歩きます。
- [申 込] 3月13日(水) 締め切り(申込方法: 電話、FAX、メール)



【お申込み・お問い合わせ】

高津区社会福祉協議会 地域課 住所: 高津区溝口1-6-10 てくのかわさき3階

電話: 044-812-5500、FAX: 044-812-3549、メール: takatsuku@cs-w-kawasaki.or.jp

令和6年度 教養講座 受講生募集のご案内

高津区内老人いこいの家

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	紹介文
高津	氣功	石椏 邦子	1・3	月	13:00～15:00	14	—	練功十八法は呼吸法、氣功法、武術を参考とし、ゆっくりした動きの体操です。血流が良くなり身体が温まります。
	楽らくコグニ	横沢 かつ子	2・4	月	13:00～15:00	14	毎回10～20円	認知機能低下予防に今日を楽しく、うた・手遊び・ストレッチ・ラダー・・・やることいろいろ。元気になれる一日を！
	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。
	アート書道	松山 あつこ	1・3	火	13:00～15:00	15	毎回100円 筆ペン、絵具など	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。
上作延	太極拳	中村 康子	2・4	木	10:00～12:00	15	—	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ながらリラックスして動いてまいります。
	健康体操	竹前 静子	2・4	火	10:00～12:00	16	—	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	20	—	椅子に座り、全身のストレッチから入り、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。
	癒しの花文字	水野 めぐみ	1・3	火	13:00～15:00	10	毎回200円 筆ペン、ティッシュ	絵が苦手、字が苦手、不器用だから・・・花文字は誰にでも描けます。
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100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。音楽療法健康寿命を！
	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	2・4	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、基礎代謝をあげ、より良い身体づくりに役立ちます。
	脳トレとそろばん	亀山 和子	1・3	月	13:00～15:00	20	毎回50円程度 そろばん	脳トレで脳の活性化、認知症防止！そろばんで右脳を鍛え、記憶力をアップさせよう。
末長	音遊びリズム体操	棚橋 泰子	1・3	水	10:00～12:00	16	毎回100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。音楽療法健康寿命を！
	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。
	健康歌声の集い	増田 義昭	2・4	土	13:00～15:00	22	毎回50円	日常の身近な「健康の話題」と「笑い」を取り入れ、誰にでもうたえる歌を中心とした講座です。
	食生活講座	増田 友美	2・4	火	10:00～12:00	24	毎回100円	元気で生き生きと生活するため、管理栄養士と一緒に食生活について学びませんか？毎回様々なテーマで楽しくお話ししよう！
梶ヶ谷	健康体操	木村 久代	1・3	木	10:00～12:00	25	—	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	横沢 かつ子	2・4	木	10:00～12:00	20	毎回10～20円	認知機能低下予防に今日を楽しく、うた・手遊び・ストレッチ・ラダー・・・やることいろいろ。元気になれる一日を！
	書道	藤沢 しづ子	1・3	月	13:00～15:00	15	毎回100円程度 書道道具	みんなで楽しく書道を学びましょう。
	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。
東高津	シニアヨガ	高橋 香	1・3	火	10:00～12:00	14	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。
	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。
	脳トレリフレッシュ	新井 沙与	2・4	金	9:30～11:30	24	—	椅子に座り、全身のストレッチから入り、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。
	癒しの花文字	水野 めぐみ	2・4	月	10:00～12:00	10	毎回200円 筆ペン、ティッシュ	絵が苦手、字が苦手、不器用だから・・・花文字は誰にでも描けます。
くじ	書道	青木 千峯	1・3	月	13:00～15:00	20	資料代別途徴収有 書道道具	漢字、かなを、初歩から皆様と楽しく書いて参りましょう。
	太極拳	中村 康子	2・4	金	10:00～12:00	22	—	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ながらリラックスして動いてまいります。
	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。
	楽らくコグニ	横沢 かつ子	2・4	水	13:00～15:00	22	毎回10～20円	認知機能低下予防に今日を楽しく、うた・手遊び・ストレッチ・ラダー・・・やることいろいろ。元気になれる一日を！

【対象者】 川崎市内在住の60歳以上の方

【会場】 各老人いこいの家

【受講料】 無料(但し、講座により教材費など実費を頂く場合があります。)

【受講回数】 年間15回

【申込期間】 1次募集:2/5(月)～2/29(木)=初めての受講される方および令和5年度に受講されていない方が申し込みます。

2次募集:3/1(金)～3/13(水)=1次募集で定員に満たない場合に、令和5年度に受講された方も申し込みます。

【申込方法】 1次募集および2次募集とも、各いこいの家にてお申込みください。

【注意点】 ①初心者対象の講座です。前年度受講されていない方が優先となります。

②受講できるのは、お一人様につき一講座です。(お一人でも多くの方にご参加頂けるようにご協力願います。)

③教材費は講座で使用する最低限のものになります。必要な用具は、各自でご用意ください。

④申し込みが講座の定員を超えた場合には抽選となります。満たない場合は随時募集となります。

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@csw-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

