



2025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

おしらせ

「校庭で思いっきり遊ぼう！@高津中学校」への協力



「校庭で思いっきり遊ぼう！@高津中学校」では、坂戸小学校の工事の影響により、ふだん校庭で遊べない子どもたちのために、高津中学校の校庭を利用して子どもたちがのびのびと遊べる企画として川崎市教育委員会主催で2月8日（土）に実施されました。

今回この取り組みについて、高津区社協では町内会・自治会の方々に繋げ、当日は坂戸日商自治会・坂戸住宅自治会・溝の口ガーデンプレミア自治会の方々が焼きそばやお菓子などのお店を出店し、ご協力頂きました。

今後もこうした取り組みなど、高津区社協としては地域の方々と連携しての支援に努めていきたいと考えています。

おしらせ

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8回 スプリングウォーキング

- [日 時] 3月22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12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7年度 高津区いこいの家 教養講座 川崎市内在住の60歳以上の方

いこいの家	講座名	週	曜日	時間	定員	教材費 必要なもの	紹介文
高津	気功	1・3	月	13:00～15:00	18	—	錬功十八法は呼吸法、気功法、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。
	楽しくコグニ	2・4	月	13:00～15:00	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！
	大人のぬり絵	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	1・3	火	13:00～15:00	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。
上作延	太極拳	2・4	木	13:00～15:00	17	—	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まいります。
	健康体操	2・4	火	10:00～12:00	18	—	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	1・3	金	10:00～12:00	25	—	椅子に座り、全身のストレッチから入り、筋カトレーニングや脳トレを楽しんでいく講座です。
	大人のぬり絵	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。
子母口	音遊びリズム体操	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。音楽療法で健康寿命を！
	健康体操	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	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。
	癒しの花文字	1・3	月	10:00～12:00	10	毎回200円 筆ペン	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。
末長	音遊びリズム体操	1・3	水	10:00～12:00	22	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。音楽療法で健康寿命を！
	シニアヨガ	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。
	楽しくコグニ	2・4	金	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！
	食生活講座	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？様々なテーマで楽しくお話ししましょう。
梶ヶ谷	健康体操	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。
	楽しくコグニ	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	1・3	月	13:00～15:00	20	毎回100円程 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	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	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。
	健康体操	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	2・4	金	10:00～12:00	25	—	椅子に座り、全身のストレッチから入り、筋カトレーニングや脳トレを楽しんでいく講座です。
	癒しの花文字	2・4	月	10:00～12:00	10	毎回200円 筆ペン	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	楽しく歌いましょう	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	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てながらリラックスして動いてまいります。
	シニアヨガ	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	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。

【問い合わせ先】

高津いこいの家：久本3-6-22(811-5120)、上作延いこいの家：上作延5-26-55(865-1633)、子母口いこいの家：子母口983番地(755-0147)
 末長いこいの家：末長2-27-2(866-0749)、梶ヶ谷いこいの家：梶ヶ谷5-8-27(853-5185)、東高津いこいの家：下野毛1-3-2(813-1886)
 くじいこいの家：久地3-16-1(811-2234) 【主催】川崎市高津区社会福祉協議会：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

