

心と体と脳 まるっとイキイキ健康づくり



新しい仲間と一緒に、楽しみながら健康づくりをしませんか。

いつまでも生き生きと健康に過ごすために、
心と体と脳を楽しませましょう

全5回の内容
(詳細は裏面へ)



① 2月14日
オリエンテーション、
講談 を楽しむ



② 2月21日
アートセラピー 体験



④ 3月7日
脳トレ
プリントと運動

⑤ 3月14日
簡単 **おやつ作り**
振り返り

③ 2月28日
ヨガ に挑戦



日時：令和7年 **2月14日**～**3月14日** (毎週金曜日)
14時～16時 **全5回連続講座**

場所：菅生分館

受講料：無料 (但し教材費 **500円**) ※初回にお支払いください

対象・定員：概ね **65歳以上の方20人**

申込み：令和7年 **1月24日(金)10時から**
電話または受付窓口へ (先着順)



講座紹介のHP

申込み・問合せ

菅生分館

〒216-0015

川崎市宮前区菅生5-4-11

Tel : 044-977-4781

FAX : 044-976-3450

※申込みの際の個人情報は、個人情報保護法に基づき、事業執行の目的に限り使用します。なお、個人情報は適切に取扱います

主催：川崎市教育委員会 実施機関：菅生分館

プログラム

全日14時～16時



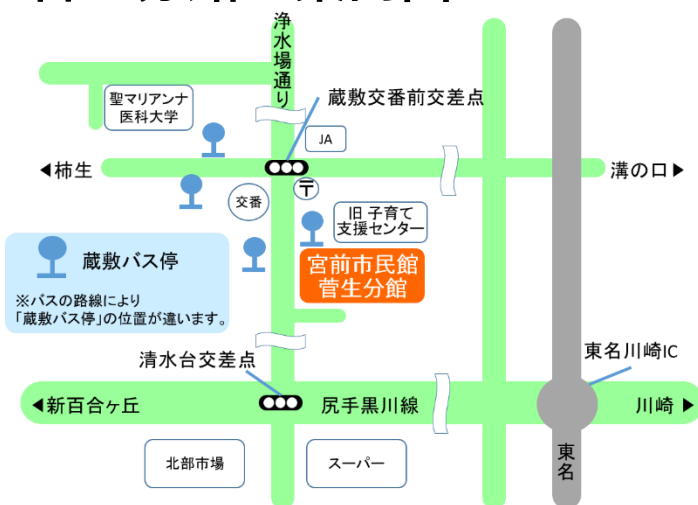
※講座の内容・日程は変更または中止になる場合があります。予めご了承ください。

※敬称略

日付	内容	講師	持ち物など
2/14 (金)	オリエンテーション/ 講談を楽しむ 市民プラザや川崎宿交流館など川崎市、東京都を中心に活躍中の地元講談師ならではの創作講談をお楽しみください。	川崎セブンスター アマチュア講談師 下神田 克紫	
2/21 (金)	アートセラピー体験 お花をモチーフにした「花たちよ」のシリーズで個展を開催中の洋画家によるアートを用いたセラピー。右脳を使って、脳の使用バランスを良くしながら心を癒しましょう。	洋画家 池田 洋子	汚れても大丈夫な服装
2/28 (金)	ヨガに挑戦 「体が硬くても、無理のない範囲で大丈夫」と病院でもやさしい指導が好評の講師のもと、全身を動かしてコリをほぐします。バランスを整えて、血行と内臓の働きを良くします。	ヨガインストラクター 伊藤 靖浩	バスタオル（又はヨガマット） 飲み物 タオル 動きやすい服装
3/7 (金)	脳トレプリントと運動 プリント学習と運動で脳に刺激を。座学だけでなく、体を動かして楽しみながら取り組みます。	鷲ヶ峯地域包括 支援センター 職員	動きやすい服装
3/14 (金)	簡単 おやつ作り/振り返り 元東京電力料理教室講師、みやまえC級グルメコンテスト優勝2回殿堂入りの講師と簡単おやつ作り。	食育アドバイザー 製菓衛生士 吉永 順子	バンダナ エプロン マスク 手拭きタオル



菅生分館 案内図



イメージ

ぞうしき

「蔵敷」バス停下車徒歩1～3分

※公共交通機関のご利用をお願いします。

◆宮前平駅（東急田園都市線）から【市営バス】

生01 生田駅行

宮05 聖マリアンナ医科大学前行

◆武蔵溝ノ口駅（JR南武線）・溝の口駅（東急田園都市線）から【市営バス】

溝11 新百合丘駅前行

溝17 菅生車庫行

溝16 聖マリアンナ医科大学前行

溝18 鷲ヶ峰営業所前行、聖マリアンナ医科大学前行

◆登戸駅（JR南武線・小田急線）から【市営バス】

登05 菅生車庫行、鷲ヶ峰営業所前行、宮前区役所前行