



シニアになっても、**元気に！楽しく！**

日時

令和6年 **12月7日** **土**
14:00-16:00 (開場13:30)

**参加
無料**

**予約
不要**
※下記参照

**当日
先着順
500名**

※手話通訳・要約筆記を希望する方は、11月18日(月)までに一人につき氏名・住所・連絡先・手話通訳または要約筆記を希望する旨をFAX(044-861-3249)またはE-mail(67kourei@city.kawasaki.jp)までお願いします。定員30名。応募者多数の場合は、抽選の上、11月25日(月)までに参加可否を連絡します。

会場

高津市民館 12階 大ホール

川崎市高津区溝口1-4-1 ノクティ2



武蔵溝ノ口駅北口 徒歩2分

お問い合わせ先

高津区役所高齢・障害課
電話 044-861-3255
FAX 044-861-3249

第1部

健康に過ごすために

ぴんしゃんウォーキング

～背筋を“ぴん”と気持ちいを“しゃん”と歩きましょう！～



デューク更家公認
ウォーキングインストラクター

井上レイラ

第2部

自宅で生活するための 介護サービスの使い方



**高津区の地域医療と
福祉を考える会**

第3部

心の健康のために 本物の音楽を聴こう

～弦楽四重奏に癒されましょう～



大河内涼子カルテット

主催

高津区在宅療養
推進協議会

共催

川崎市在宅療養推進協議会・高津区医師会・高津区歯科医師会・
高津区薬剤師会・川崎市高津区介護支援専門員連絡会・高津区地域包括支援センター・
神奈川県訪問看護ステーション協議会 川崎地区ブロック

後催

川崎市医師会・
川崎市介護支援専門員連絡会