

幸風苑

地域包括支援センター便り



NEWS LETTER

幸風苑の「こうちゃん」

幸風苑地域包括支援センター
〒212-0021 川崎市幸区都町64-1
☎044-556-4355



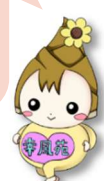
地域包括支援センターは、川崎市から委託を受けた公的な相談窓口です。地域の方が安心・元気な生活が続けられるように、関係機関と協力しながらご支援させていただきます。

相談無料、秘密厳守です。

こんにちは。幸風苑
地域包括支援センターです



地域の運動や体操の会（一例）をご紹介します。



令和8年4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 いこい元気広場	3	4
5	6 ちょこっと体操	7 ふまねっと	8 ミモザ散歩	9 いこい元気広場 健康体操教室	10	11
12	13 ちょこっと体操	14 ふまねっと	15	16 いこい元気広場	17 フレイル予防教室	18
19	20 ちょこっと体操	21 ふまねっと	22	23 いこい元気広場 健康体操教室 南河原健康体操	24 ミモザ散歩	25
26	27 ちょこっと体操	28 ふまねっと	29	30 いこい元気広場	詳細は裏面👉	

※当包括が把握している情報です

「最近、体を動かす機会が減ったな……」「誰かとおしゃべりして笑いたいな」そんな風を感じることはありませんか？
 下記の団体では無理なく続けられる体操をメインに活動しています。
 一度覗いてみませんか？問い合わせは下記の電話番号までご連絡下さい。



令和8年4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 いこい元気広場	3	4
5	6 ちょこっと 体操	7 ふまねっと	8 ミモザ散歩	9 いこい元気広場 健康体操教室	10	11
12	13 ちょこっと 体操	14 ふまねっと	15	16 いこい元気広場	17 フレイル予 防教室	18
19	20 ちょこっと 体操	21 ふまねっと	22	23 いこい元気広場 健康体操教室 南河原健康体操	24 ミモザ散歩	25
26	27 ちょこっと 体操	28 ふまねっと	29	30 いこい元気広場		

	団体名	内容
月	ちょこっと体操	南河原いこいの家2階で行うラジオ体操、椅子に掛けてOK 気軽に運動、参加自由（主催：幸区社会福祉協議会）
火	ふまねっと	ハッピーロードの「メロディーココ」で行う歩行運動 一回300円（主催：メロディーココ）
水	ミモザ散歩	緑道を歩く自由散歩の会、毎回異なる健康やおでかけ情報、 参加手帳あり、参加自由（主催：幸風苑地域包括支援センター）
木	いこい元気広場	南河原いこいの家2階、産業振興会館で行う体操 申し込み必要（主催：幸区役所地域支援課）
	健康体操教室	特養「南さいわい」一階交流室で行う体操 明るい指導で楽しく体操 参加自由（主催：ひつじ雲）
	南河原健康体操	南河原いこいの家2階で行う体操 発声で楽しく体操 参加自由（主催：幸区役所地域支援課）
金	フレイル予防教室	南河原いこいの家2階で行う体操や健康講座、音楽、脳トレで楽し く活動 参加自由（主催：幸風苑地域包括支援センター）
	ミモザ散歩	緑道を歩く自由散歩の会、毎回異なる健康やおでかけ情報 参加手帳あり 参加自由（主催：幸風苑地域包括支援センター）

お問い合わせ) 幸風苑地域包括支援センター **044-556-4355**