



KAWASAKI
SDGs

川崎市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

地域わくわくプロジェクト



みんなでゆっくりCAFE♪



お菓子とコーヒーでおしゃべりしませんか？
ミニイベントも開催！家族や友だちとお越しください☆



転倒予防に期待！

☆みんなで楽しく

ラダー体操に挑戦しよう！

ラダー体操とは、はしご状の器具を地面に置き、マスの上でステップを踏みながら進んでいくトレーニングです。このトレーニングを行なう事で、歩行と認知機能を同時に向上させ高齢者の転倒予防に繋がると言われています。

※ミニ講座は、事前の予告なく中止や変更になる場合がございます。ご了承ください。

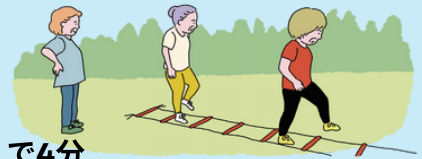
日時：6月13日(木)13：30～15：00

♪受付開始は13：15からになります。ご注意ください♪

場所：パルシステム神奈川

麻生センター 2階 会議室

小田急線 新百合ヶ丘駅発 小田急バス「新23系統 あざみ野駅行」で4分
「日光隧道」(にっこうずいどう) バス停下車 徒歩1分



対象：だれでもOK ♪ひとりでもお友達同士でもOKです♪

参加費：無料

ちょっとだけ聞いてみたい…☆介護や健康の相談ができます☆

開催中に会場で地域包括支援センタースタッフなどの専門の方に色々と相談できます。家族の介護、自分の健康などお気軽にご相談ください。

相談内容にあわせて個室も準備しています。

当日でのご相談も可能ですが、事前予約をしていただくと確実にお話できますのでご利用ください。

予約申し込み：パルシステム神奈川 暮らし支援課 電話045-470-4173 (受付：9：00～16：00 月～金)

主催：パルシステム神奈川 麻生センター
協力：麻生区役所 地域支援課
新百合地域包括支援センター
柿生アルナ園地域包括支援センター
看護小規模多機能 支え合い
小規模多機能施設 あさお
セントケア看護小規模ゆりがおか
おれんじあさお

問合せ先

◆パルシステム神奈川

地域活動推進課 担当：三井・神田

mail：palkana-sogofukushi@pal.or.jp



パルシステム神奈川
麻生センター

〒215-0017

川崎市麻生区

王禅寺西5丁目2-14