

鳩ヶ谷東部地域包括支援センター

地域づくりに関する催しや教室等の参加者、
お手伝いをして下さる（ボランティア）を大募集しています。

これから 金曜の午後は…

金曜

らくらく体操

身近な場所で、顔なじみの人達と一緒に、効果的な運動を楽しむ会です。ストレッチや重錘（おもり）を使用した運動で、主に椅子に座って行う体操です。
※体調不良時はご遠慮ください

日時：第1・3金曜日 午後13時30分から
場所：鳩ヶ谷福祉センター 大会議室
料金：1回100円（施設代に充当）
持ち物：上履き・飲み物・汗拭きタオル・
マスク・お持ちの方は重錘（おもり）

介護予防

令和7年度
鳩東 はとぽっぽ体操の会

指導：血液循環口コモ体操指導協会講師 参加費 1回 100円

日時 毎月 第2・4木曜日 13:30

場所 鳩ヶ谷福祉センター大会議室

※鳩ヶ谷地域の65歳以上の方ならどなたでも参加できます。

※飲み物・上履き・汗ふきタオルをご用意ください。

椅子に座って行う体操です。

4月10日(木)	7月10日(木)
24日(木)	24日(木)
5月8日(木)	8月14日(木)
22日(木)	28日(木)
6月12日(木)	9月11日(木)
26日(木)	25日(木)

※申し込みは必要ありません。

直接会場へおいで下さい。

集いの場

パラリンピック正式種目

ほんわかサロン主催

ボッチャ

を体験してみよう！

12/19(木)

14時～15時30分

参加費
無料

場所 鳩ヶ谷福祉センター 大会議室

定員 15名（要申し込み）

持ち物 室内履き（動きやすいもの）
飲み物・汗拭きタオル

初心者も経験者も大歓迎☺

ボッチャに興味のある方はお気軽にご参加ください。



お問い合わせ

鳩ヶ谷東部
地域包括支援センター

もの忘れの会

最近もの忘れが多くなったと感じている方や認知症で悩んでいる方を対象に、
お互いの悩みや相談、情報交換を目的として行う当事者の交流会です。

日時 5月15日(木) 令和8年
8月21日(木) 2月19日(木)
11月20日(木)
午後 1:30～3:00
(室内履き・飲み物をご持参ください)

会場 鳩ヶ谷福祉センター 小会議室
(住所 川口市桜町6-4-5)

参加対象 ☆もの忘れについて悩みがある方
☆他の方と情報共有したい方
※参加費用は無料です。
感染予防のため事前予約をお願い致します。
感染予防のため事前予約をお願い致します。



認知症家族の集い

認知症の方を介護する者同士、気軽に話をしましょう。
日頃口にできないことを何でも言葉に出してみてください。
※費用は無料です。

日時 5月15日(木) 令和8年
8月21日(木) 2月19日(木)
11月20日(木)

午後 1:30～3:00
(室内履き・飲み物をご持参ください)

場所 鳩ヶ谷福祉センター・大会議室
(住所 桜町6-4-5)

《参加対象》
☆認知症の方を介護されているご家族
☆認知症の介護の経験のある方
☆参加費は無料です
☆感染予防のため事前予約をお願いいたします

もの忘れが心配な方の集まりを同時開催しています。
物忘れについて話しませんか。
ご参加をお待ちしています。

サロン

折り紙の会

令和6年4月10日(水)

10時～11時45分

場所 鳩ヶ谷福祉センター 大会議室

持ち物 室内履き・飲み物・マスク着用

定員 20名

参加費 無料



頭と指先を使って 楽しみながら

一緒に折り紙 しませんか

(今後は3ヶ月ごとの開催予定です)

ぬいものの会

●おうちに眠っている布や手芸品等を使って
小物を作ってみませんか？

●手仕事・仲間との交流が認知症予防
になります(*^^*)



日時：偶数月 第2・4金曜日 13:30～
裏面で確認してください

場所：鳩ヶ谷東部地域包括支援センター大会議室

持ち物：上履き・飲み物・マスク着用

手芸道具（針2本、木綿糸、ハサミ）

料金：作品により 100円程度

電話 048-284-1250