

虹ヶ丘こども文化センター

地域版だより 第4号

2026年9月発行



介護予防イキイキ体操！

10月 7日(水)、14日(水)、21日(水)

11月 4日(水)、11日(水)、18日(水)

12月 2日(水)、9日(水)、16日(水)

10:00~11:00

適度な運動は、心身の健康を高め、免疫力もアップします。
川崎市がオリジナルで作成した「介護予防かわさき体操」など、
介護予防運動の指導員の経験のある方が教えにきてくれます。
地域のみなさまが、いつまでも元気に暮らせるように、
この体操に参加してみませんか？

**参加
無料**



【持ち物】動きやすい服装、フェイスタオル
靴（必要のある方）

【定員】20名程度

【申込み】当日まで電話または来館にて申込み

住所：麻生区虹ヶ丘1-22-1

問い合わせ：044-987-3654



HP



Instagram

川崎市虹ヶ丘こども文化センターは、公益財団法人かわさき市民活動センターが運営しています。

個人情報保護・犯罪被害防止の観点から、原則として、行事や施設内で撮影した写真や動画は、インターネット上（SNS・ブログ・ホームページ等）へ公開しないでください。みなさま、ご協力の程よろしくお願いいたします。

ご意見・ご相談等は、虹ヶ丘こども文化センター（987-3654）、わくわくプラザ（987-1544）、または公益財団法人かわさき市民活動センター（044-430-5603、info@kawasaki-cac.org）までお寄せください。なお、通話の内容を録音する場合がございます。