

さいわい健康福祉プラザ便り



3月号

2016年3月1日発行

前期講座(4~9月)のご案内

申し込みが必要な講座と自由参加の講座(申込不要)があるので、ご注意ください。

*日程・持ち物など詳細については、お問い合わせください。

**運動・パソコン系
講座が自由参加方
式になりました!**

申し込みが必要な講座

	講座・講師名	曜日・時間	定員	教材費
1	つるし飾り 蔵部 幸子先生	月曜日(全12回) 13:30~15:30	10名	4,600円
2	日本近現代史 福島 一男先生	火曜日(全12回) 9:45~11:45	34名	1,200円
3	楽しいハーモニカ 岩田 信子先生	木曜日(全12回) 13:30~15:30	18名	300円
4	ペン習字入門 矢田 三重子先生	金曜日(全12回) 10:00~12:00	18名	900円
5	男の食彩 青木 直子先生	水曜日(全6回) 10:00~12:00	16名	3,600円
6	栄養講座 折野 裕子先生	木曜日(全6回) 10:00~12:00	16名	3,600円

自由参加の講座(申込不要)

	講座名	曜日・時間	定員	教材費
1	はつらつ体操* 青木 泰代先生	月曜日(全12回) 13:30~15:30	なし	なし
2	ヨーガ・自律訓練法* 大多和 國男先生	水曜日(全12回) 13:30~15:30		
3	心と体を整える バランス体操* 柏崎 由紀子先生	金曜日(全12回) 10:00~12:00		
4	リフレッシュ体操 清水 泰平先生	火曜日(全14回) 13:15~14:15		
5	スマホ・タブレット何 でも相談講座 講師:活き生きクラブ	木曜日(月2回) 13:30~15:30		

*1~3の講座は、利用証番号末尾の偶数・奇数によって参加できる日程が異なります。

§ 申し込みが必要な講座について §

【申込期間】平成28年3月15日(火)~19日(土) 午前9時~午後4時

【申込場所】さいわい健康福祉プラザ 2階受付

【申込方法】必ず本人が直接来所し、申込書に必要事項を記入の上お申し込みください。

52円切手を貼った郵便はがきのオモテ面に、住所・氏名を記入してお持ちください(結果通知用)ウラ面には何も記入しないでください。

【受講決定】定員を超えた場合、抽選となります。(初めての方を優先。先着順ではありません)

お知らせ

プラザ利用登録団体の皆さま

3月8日(火)午後1:30から、団体懇談会を行います。
各団体代表の方はご出席くださるようお願いいたします。

踊ろう会 **随時参加OK!**

市場芳子さんが指導してくださる、音楽に合わせて楽しく踊る会です。自分のペースでできる簡単な踊りなので、ふるってご参加ください。

3月3日・17日 (木)
午前10時30分～11時30分

《場所》2階広間

*踊ろう会は、4月以降も継続する予定です。
詳細は、プラザ便り4月号をご覧ください。



懐かしの川崎の映像 **三三** 上映会 《場所》2階広間

昔の市政ニュースの上映会です。3月は昭和49～51年を順次上映します。
懐かしい風景を見にいらしてください。



3月3日(木) 11:40-12:00 (昭和49年)

10日(木) 11:40-12:00 (昭和50年)

17日(木) 11:40-12:00 (昭和51年)

健康 & 生活相談

医師と看護師による健康・生活相談を行っています。お気軽にご活用下さい。

《3月の日程》

内科…田村哲郎先生 (田村外科)

3日(木)、17日(木) 13:00-14:30

整形外科…山本憲一先生 (さいわい整形外科)

9日(水)、23日(水) 13:00-14:30

看護師 (当プラザ職員)

毎週月・水・木曜日 9:00-16:00

お誕生会

3月10日(木) **最終回**
10:30～11:30 於2階広間

3年間皆さまにご参加いただいていたお誕生会も、今月で終了となります。
お誕生月の方もそうでない方も、ふるってご参加ください!

パソコン教室

個人制 (1時間) と3人制 (2時間) の2種類があります。

* 現行のパソコン教室は、3月で終了します。4月からは「スマホ・タブレット何でも相談講座」(オモテ面参照)として、自由参加方式で定期開催します。詳細はお問い合わせください。

【個人レッスン (鳥養先生)】水曜日

パソコン教室実施日時		抽選日時
3月	2・9・16日	①10:00-11:00 ②11:00-12:00
		終了(キャンセル待ち受付中)

【3人レッスン (藤原先生)】月曜日

パソコン教室実施日時		抽選日時
3月	14・28日	13:30-15:30
		終了(キャンセル待ち受付中)

さいわい健康福祉プラザは、川崎市在住・60歳以上の方がご利用いただける施設です。

*ご利用にあたっては、健康保険証・運転免許証等をお持ちの上、2階受付で利用証を作成してください。

講座 行事 団体活動 カラオケ
囲碁・将棋 お風呂 健康相談 etc...

さいわい健康福祉プラザ(老人福祉センター)
〒212-0023 幸区戸手本町1-11-5(2階)
TEL 044-541-8000 (幸区役所となり)