

# さいわい健康福祉フラザ便り

小満



## 5月号

2016年5月1日発行

### 春の散策

# JAL工場見学



5月24日(火)8:30京急川崎駅集合

8:30 京急川崎駅正面口集合

11:45 現地解散

春の散策“JAL工場見学”を実施いたします。本物の飛行機を間近で見られるチャンスです。航空教室、展示エリア、格納庫見学など日本の航空史を見て・体感しませんか。きっと飛行機に乗って旅をしたくなるかもしれません。ふるってご参加ください。

申込受付:5月9日9:00スタート  
2階事務所にて先着順

参加費:50円(交通費は各自負担)  
参加条件:健脚の方

※健康状態によっては参加をお断りする場合があります。

## 毎週木曜は ラジオ体操♪



2階広間 11:30～ 10分くらい

皆さんご存知のラジオ体操を毎週木曜日に実施します。気持ちよく体を動かしてストレッチ！血行促進！申込は不要です。また、ラジオ体操のリーダーになってくださる方を大募集中です。前方で皆さんのお手本となって体操を盛り上げていただけませんか！ご応募お待ちしております。

新入職員ご挨拶

皆さんこんにちは。4月中旬より火曜、水曜、木曜と週3日望月さんより引き継がせて頂く事になりました看護師の佐々木です。生活相談や健康相談を担当させていただきます。健康相談では月2回来て頂いております内科や整形外科の先生方と連携をとったり、生活相談では必要に応じて地域包括等と連携を取り合ったりと皆様の健康と心の安定保持に働きかけ、明るく元気に過ごして頂けます様努力していきたいと思っております。沢山の声かけお待ちしております。皆様よろしくお願い致します。  
看護師 佐々木文江

# 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。

《5月の日程》

内科…田村哲郎先生（田村外科）

12日(木)、19日(木) 13:00-14:30

整形外科…山本憲一先生（さいわい整形外科）

11日(水)、25日(水) 13:00-14:30

看護師（当プラザ職員）

毎週火・水・木曜日 9:00-16:00

## 手仕事の会

毎月第2月曜日 2階広間  
5月9日午後1:30~3:30

5月から毎月第2月曜日、皆さままで手仕事をする場を設けます。プラザ行事で使うものを作るお手伝いをお願いしたり、折り紙や手芸・編み物をしたり、ゆるーく皆さまで楽しむ場です。ぜひお越しください！

## 踊ろう会

随時参加OK!

5月19日(木)2階広間  
午前10時30分~11時30分

市場芳子さんが指導して下さる、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。



## 28年度前期講座 自由参加のご案内

	講座名	講師	曜日・時間・場所	5月の日程
1	リフレッシュ体操	清水泰平先生	(火) 13:15~14:15 3F機能回復訓練室	10日、24日、 ※31日は奇数
2 ※	はつらつ体操	青木泰代先生	(月)13:30~15:30 3F機能回復訓練室	奇 9日、23日 偶 16日、30日
3 ※	ヨガ 自律訓練法	大多和國男先生	(水) 13:30~15:30 3F機能回復訓練室	奇 18日 偶 11日、25日
4 ※	心と体を整える バランス体操	柏崎由紀子先生	(金) 10:00~12:00 3F機能回復訓練室	奇 13日、27日 偶 20日
5	スマホ・タブレット 何でも相談講座	活き生きクラブ	(木)13:30~15:30 2F クラブ室	12日、26日

運動講座とスマホ・タブレット・パソコンの講座が自由参加方式になりました。受講料は無料です。

※2~4(1は5/31より)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。

※5の講座はご自身の機種をお持ちください。(お持ちの方)

※運動講座は、室内履き、タオル(ヨガはバスタオル)、飲み物持参。運動ができる服装でお越しください。

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)