

さいわい健康福祉プラザ便り



10月号

2016年10月1日発行

第36回幸区民祭同時開催

第13回フラガ祭り 10月15(土)~16日(日) 10時~15時

さいわい健康福祉プラザ・こども文化センターあけてのお祭りです。子どもからお年寄りまでお楽しみいただけるものが盛りだくさん。ふるってご参加ください。

☆団体作品展(15・16日) ★飲んでみよう健康味噌汁(15日)
★手芸・竹細工体験(15日)★からくりカレンダー(16日)
☆縁日(わなげ・つりゲーム)(15日)
☆みんなで踊ろう(16日)

(★印は当日整理券が必要です。10時から配布)

秋のミニ散策

かわさき名産品の醤油工場見学いきませんか

川崎市中原区にある明治元年創業の天然醸造醤油製造の老舗「福来(ふくらい)醤油株式会社」の醤油工場を見学させていただきます。

実施日: 11月10日(木)

午前11:00~見学

9:30 川崎駅西口バスターミナルつばめグリル前集合

⇒市営(路線)バスで醤油工場へ。工場見学後解散予定。

10月11日(火)午前9時受付スタート

2階事務所で受付(先着20名)

参加費50円

要申込



毎週木曜はラジオ体操♪

午前11:30~11:40

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ましょう。申込は不要です。



10月の手仕事の会 午後13:30~15:30 於2階広間

6日(木) 持ち物：かぎ針（4号、6号程度）、はさみ
 作るもの：プラザ祭り用「アクリルたわし」か「魚釣りの魚」



17日(月) →作るものは追ってお知らせします

健康&生活相談



- 健康相談
 - 内科…田村哲郎先生
6日(木)、20日(木) 13:00-14:30
 - 整形外科…山本憲一先生
12日(水)、26日(水) 13:00-14:30
- 生活相談…相談員(看護師)
火・水・木曜日 9:00-16:00

10月の踊ろう会



**6日、20日(木) 於2階広間
 午前10:30~11:30**

市場芳子さんが、「きよしのズンドコ節」「血液ガッタガタ」などに合わせて、誰でもできる簡単な踊りを教えてくださいます。自由参加です。
 ※6日は踊ろう会の終了後に、プラザ祭りで行う「みんなで踊ろう」の練習をします。(曲目はフォーチュンクッキー他)

自由参加の講座(申込不要)

講座名・講師	内容				曜日・時間・場所	実費	持ち物
1 楽ササイズ 榎山千鶴先生	奇数	①10/17 ⑤12/19	②10/31 ⑥1/23	③11/21	月曜日 10:00~12:00 3階 機能A・B	0円	幅広のヒモ(1m長)、室内ばき、フェイスタオル、バスタオル、飲み物、運動ができる服装
	偶数	④12/5	⑦1/23	⑧12/12			
2 リフレッシュ体操 清水泰平先生	奇数	①10/18 ⑤12/13	②11/1 ⑥1/17	③11/15 ⑦1/31	火曜日 13:15~14:15 3階 機能A・B	0円	室内ばき、フェイスタオル、バスタオル(任意)、飲み物、運動ができる服装
	偶数	④11/22	⑧12/6	⑨1/24			
3 楽らくトレーニング 伊東泰子先生	奇数	①10/14 ⑤12/16	②10/28 ⑥1/20	③11/11	金曜日 10:00~12:00 3階 機能A・B	0円	室内ばき、フェイスタオル、バスタオル(任意)、飲み物、運動ができる服装
	偶数	④12/2	⑦1/20	⑧12/9			
4 スマホ・タブレット なんでも相談教室 生き生きクラブ	①10/13 ⑤12/8 ⑨2/9	②10/27 ⑥12/22 ⑩2/23	③11/10 ⑦1/12 ⑪3/9	④11/24 ⑧1/26 ⑫3/23	木曜日 13:30~15:30 2階 研修室	0円	スマホ、タブレット、パソコン(お持ちの方)

※1~3の講座は、利用証番号末尾の奇数・偶数によって参加できる日程が異なります。4の講座は、機器持参。

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。

講座 行事 団体活動 カラオケ
 囲碁・将棋 お風呂 健康相談 etc...

*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。

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