

さいわい健康福祉プラザ便り



12月号

2016年12月1日発行

年末ゲーム大会

12月19日(月)

&お茶会

13:30~15:00 於 広間

要申込

ゲーム大会を開催します。チーム対抗ジェスチャーゲームで楽しく過ごしましょう。ふるってご参加ください。*2階受付でお申し込み下さい(12月1日~)

手仕事の会 ~12月のお知らせ~

12月の手仕事の会は、先月に引き続き児童養護施設の子どもたちにプレゼントするマフラーを編んでいただく予定です。また、岩手県釜石市の仮設住宅にお住まいの方に差し上げる物を作っていただく予定です。皆さまのご協力をお待ちしています。

日時：5日・12日(月) 13:30~15:30

場所：2階広間 予約不要



👉このマフラーを作ります☆

4号程度のかぎ針をお持ちください。
毛糸はプラザでご用意いたします。



👉寄付していただいたタオルで雑巾を作ります。

太めの木綿針をお持ちください。
糸はプラザでご用意いたします。

毎週木曜はラジオ体操 午前11:30~11:40

短期講座申し込み受付のお知らせ

12月15日(木)～21日(水) 午前9時～午後4時 於 2階受付

●52円切手を貼った郵便はがきをお持ちください。 ●必ずご本人が直接来所の上お申し込み下さい。

講座名	講師名 (敬称略)	内容	曜日・時間・場所	日程	教材費	持ち物
【申し込みが必要なもの】						
1	大島紬で作る ネックレス	蔵部幸子 柄違いの「大島紬のネックレス」を2個作成します。	月曜日 10:00～12:00 2階・生活相談室	①2/6 ②2/13 予備2/20	1,500円	筆記用具、糸切ばさみ、細めの縫い針(1～3本)、まち針、黒の糸
	定員10名			〈全2回〉		
2	私の終活～残りの人生をより良いものにするために～	日本クオリティオブライフ協会 エンディングノートや遺言などについて学び、安心してよりよく暮らすことを目指します。	水曜日 10:00～12:00 3階・機能A・B	①1/18 ②1/25 ③2/1 ④2/8	0円	筆記用具
	定員38名			⑤2/15 ⑥2/22 予備3/1		
3	手づくりビーズアクセサリー	中村ひろ子 コットンパールとトルコ石のネックレスを各1個作成します。	木曜日 13:30～15:30 2階・生活相談室	①2/9 ②2/16 予備2/23	3,300円	筆記用具
	定員10名			〈全2回〉		
4	建築とは何か？～その成り立ちと見かた～	黒川直樹 西欧と比べながら日本建築ならではの魅力を解き明かします。	木曜日 13:30～15:30 2階・研修室	①2/2 ②2/16 ③3/2 ④3/16	400円	筆記用具
	定員20名			予備3/30		
5	お菓子づくり	酒井千秋 桜餅や紅白まんじゅうなど、和菓子を中心にお菓子づくりをします。	金曜日 13:30～15:30 3階・栄養指導室	①2/10 ②2/17 ③2/24 ④3/3	2,000円	筆記用具、三角巾、エプロン、食器用ふきん2枚、ハンカチ
	定員16名			⑤3/10 ⑥3/17 予備3/24		
【申し込み不要のもの(自由参加)】						
1	太極拳入門	助川敏一 自由 太極拳は、ゆったりとのびやかに動くことで、足腰の筋肉強化と身体のバランス能力向上に役立ちます。一緒に気持ちよく身体を動かしましょう。*利用証番号末尾の偶数・奇数により参加日が異なります。	水曜日 13:30～15:30 3階・機能AB	偶 ①2/1 ②2/15 ③3/8 ④3/22	0円	室内履き、フェイスタオル、飲みもの
	自由			奇 ①2/8 ②3/1 ③3/15 ④3/29		
2	スマホ・タブレット何でも相談教室	活き生きクラブ 自由 スマホ・タブレット・パソコンに関するご相談を受けます。相談者多数の場合は、お待ちいただくこともあります。	木曜日 13:30～15:30 2階・研修室	1/12 1/26 2/9 2/23	0円	(お持ちの方は)スマホ、タブレット、パソコン
	自由			3/9 3/23		

健康&生活相談

○健康相談

内科…田村哲郎先生(木曜日)

1日、15日 13:00-14:30

整形外科…山本憲一先生(水曜日)

14日、21日 13:00-14:30

○生活相談…相談員(看護師)

火・水・木曜日 9:00-16:00



12月の踊ろう会



1日、15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。自由参加です。

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。

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)