

# さいわい健康福祉フラザ便り



## 2月号

2017年2月1日発行

### 節分豆まき

皆様のご参加お待ちしております  
於 2階広間

## 2月3日(金) 12:30~13:00

病気・災いを追い払って福をどんどん招き入れましょう。  
笑う門には福来る♡ わっはっは わっはっは~



申込不要・参加無料

### 手仕事の会

9日 (木) 13時30分~

13日 (月) 13時30分~

23日 (木) 13時30分~

持ち物：編み棒、4号程度かぎ針、縫い針  
於2階広間

#### お譲りください!

手仕事の会で使わせていただく毛糸、タオル、布などのご寄付をお願いいたします。ご家庭で余っているものがありましたら、ぜひお持ちください。

### 毎週木曜は ラジオ体操

午前11:30~11:40

皆様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。





# 平成28年度 短期講座 自由参加講座



## 参加無料

講座名	講師名 (敬称略)	内容	曜日・時間・場所	日程				持ち物
				偶	奇	偶	奇	
1 太極拳入門	助川敏一	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。	水曜日 13:30～15:30 3階・機能AB	①2/1	②2/15	③3/8	④3/22	室内履き、フェイスタオル、飲みもの
				①2/8	②3/1	③3/15	④3/29	
				〈各4回全8回〉 * 利用証番号末尾の偶数・奇数により参加日が異なります。				
2 スマホ・タブレット 何でも相談教室	活き生き クラブ	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	(お持ちの方は)スマホ、タブレット、パソコン
				3/9	3/23			
				〈通年開催〉毎月第2・4木曜日 (* 変更となる場合もあります)				

## 健康 & 生活相談



## ミニ講演～肺の病気について

○健康相談

内科…田村哲郎先生

2日(木)、16日(木) 13:00-14:30

整形外科…山本憲一先生

8日(水)、22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

講師：田村哲郎 医師

日時：平成29年2月16日(木)

13時～13時30分

場所：2階 ロビー

申し込みは2階事務所まで。医師への質問もお受けしています。

## 2月の踊ろう会



### 2日、16日(木) 於2階広間 午前10:30～11:30

## 予告

平成29年度前期講座は、2月下旬にフラガ掲示板に掲出します。  
また、3月1日号の「市政だより」「幸区の社会福祉」にも掲載予定です。

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。

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)