

# さいわい健康福祉プラザ便り



## 3月号

2017年3月1日発行

### お知らせ フラザ利用の皆さまへ懇談会のお知らせ

新年度に向けて、プラザの予定や利用の仕方について皆さんと意見交換を行う場です。

## 3月6日（月） 3階機能回復訓練室

一般利用者懇談会 午前10時～

団体利用者懇談会 午後13時30分～

※団体利用者懇談会は、各団体から1名以上ご参加ください。

### 手仕事の会

於2階広間

ボランティアで編み物や縫い物をしていただく集まりです。出来上がったものは、児童養護施設や障害者施設、被災地などに寄付します。



#### 👉おしゃれフチバッグ

これを作る方は、アクリル毛糸2玉（色の違うもの）と7/0～8/0かぎ針をお持ちください。出来あがったもののうち1つはお持ち帰りいただけます。残りを寄付していただきます。

9日（木） 13時30分～  
13日（月） 13時30分～  
23日（木） 13時30分～

#### 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。

持ち物：編み棒、かぎ針、縫い針

作っていただく物：ぞうきん、巾着、おしゃれフチバッグ（希望するものを作っていただきます）

# 平成29年度前期講座申し込み受付のお知らせ

3月15日(水)～21日(火) 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。  
申込みが必要な講座

講座名	内容	日程	曜日・時間	材料・教材費
1 光と音の小物を作ろう～かんたん電子工作～ 定員10名	光(LED)や音(メロディ)の電子部品と電池を使って、キーホルダー、ランプシェード、オルゴールなど、生活小物を作ります。	①5/16 ②5/30 ③6/13 ④6/27 ⑤7/11 予備:7/25	火曜日 13:30～15:30	2,000円
2 カルトナーージュ～厚紙と布で作る生活小物～ A 定員10名	素敵な布地を使って、小銭ケースやリポントレイなど、身の回りの生活小物を作ります。初めての方でもきちんと仕上がるよう丁寧に指導いたします。 *A・Bの2つのクラスよりどちらかお選びください。	A ①4/12 ②4/19 ③4/26 ④5/17 ⑤5/24 ⑥5/31 予備:7/28(金)	水曜日 10:00～12:00	3,300円
3 カルトナーージュ～厚紙と布で作る生活小物～ B 定員10名		B ①6/14(水) ②6/21(水) ③7/5(水) ④7/12(水) ⑤7/18(火) ⑥7/25(火) 予備:7/28(金)	火、水曜日 10:00～12:00	
4 季節に合わせた料理 定員16名	ハーブやスパイスを使った美味しいお料理を作ります。男性も女性も参加できます。	①4/12 ②4/26 ③5/10 ④5/24 ⑤6/14 ⑥6/28 ⑦7/12	水曜日 10:00～12:00	3,600円
5 男のガッツリ肉料理 定員16名	お肉料理を作る男性向けのお料理教室です。塩分や栄養バランスに配慮しながら、お肉を食べてスタミナをつけましょう。	①4/20 ②5/18 ③6/1 ④6/15 ⑤7/6 ⑥7/20 予備:7/27	木曜日 10:00～12:00	3,600円
6 はじめての俳句 定員10名	はじめて俳句を作る方を対象に俳句の歴史から俳句の作り方、句会の方法まで学びます。俳句は座の文学です。季語に心を乗せて仲間と一緒に俳句を楽しみましょう。	①4/13 ②4/27 ③5/11 ④5/25 ⑤6/8 ⑥6/22 予備:6/29	木曜日 13:30～15:30	300円
7 踊ろう!フォークダンス 定員40名	簡単なダンスから、本格的なダンスまで一緒に楽しみましょう♪	①4/14 ②4/21 ③4/28 ④5/12 ⑤5/19 ⑥5/26 ⑦6/9 ⑧6/16 ⑨6/23 ⑩7/7 ⑪7/14 ⑫7/21 予備:7/28	金曜日 10:00～12:00	0円
8 フラダンス入門 定員30名	初心者向けフラダンス教室。ハワイの曲に合わせてゆったり踊りましょう。	①4/14 ②4/21 ③4/28 ④5/12 ⑤5/19 ⑥5/26 ⑦6/2 ⑧6/9 ⑨6/16 ⑩6/23 ⑪6/30 ⑫7/7 予備:7/14	金曜日 13:30～15:00	0円

※その他に必要な道具を準備していただく講座があります。

## 自由参加の講座(申込不要の講座)

1 はつらつ体操	無理をせず楽しく体操しましょう。そして体力づくり・健康づくり・仲間づくりをしましょう。	奇 ①4/10 ②4/24 ③5/8 ④5/22 ⑤6/5 ⑥6/19 ⑦7/3 偶 ①4/17 ②5/1 ③5/15 ④5/29 ⑤6/12 ⑥6/26 ⑦7/10	月曜日 13:30～15:00	0円
2 リフレッシュ体操	柔道整復師が指導する体操講座です。ストレッチや筋力強化等、気持ちよく体を動かし、楽しみながら体力作りを目指しましょう。 *通年講座として、奇数・偶数いずれも年間各25回開催します。	奇 ①4/11 ②4/25 ③5/9 ④5/23 ⑤6/13 ⑥6/27 ⑦7/11 ⑧7/25 ⑨8/1 ⑩8/29 ⑪9/5 ⑫9/19 偶 ①4/4 ②4/18 ③5/2 ④5/16 ⑤5/30 ⑥6/6 ⑦6/20 ⑧7/4 ⑨7/18 ⑩8/8 ⑪8/22 ⑫9/12 ⑬9/26	火曜日 13:15～14:15	0円
3 健康ヨガ体操入門	ゆったりじっくりとヨガの呼吸法、ポーズを用いながら、筋力維持・向上を一緒に目指しましょう。ご自宅でも出来るポーズも毎回ご紹介いたします。	奇 ①4/18 ②5/16 ③5/30 ④6/6 ⑤6/20 ⑥7/4 ⑦7/18 偶 ①4/25 ②5/9 ③5/23 ④6/13 ⑤6/27 ⑥7/11 ⑦7/25	火曜日 10:00～11:30	0円
4 スマホ・タブレットなんでも相談教室	スマホ・タブレットと一緒に学びましょう。初めての方も大歓迎です。LINE、フェイスブック他、色々なアプリについて毎回テーマを変えて開催します。	①4/13 ②4/27 ③5/11 ④5/25 ⑤6/15 ⑥6/29 ⑦7/13 ⑧7/27 ⑨8/10 ⑩8/24 ⑪9/14 ⑫9/28	木曜日 13:30～15:30	0円

## 3月の踊ろう会



2日、16日(木) 於 2階広間  
午前10:30～11:30

毎週木曜はラジオ体操  
午前11:30～11:40

## 健康&生活相談



○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

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)