

さいわい健康福祉プラザ便り

小満



5月号

2017年5月1日発行

NEW

介護予防 いきいき体操

第1・3木曜 午前11:30~11:45
第2・4木曜 午後2:30~2:45

2階広間

川崎市推奨の体操「上を向いて歩こう」
の曲に合わせて行います。
元気に、いきいき、健康づくり！
今月の開催日
11日 18日 25日

手仕事の会

第2・4木曜日 2階広間
5月11日・25日
午後1:30~3:30

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。



元気にストレッチ

毎週水曜日
午前11:00~11:30
2階 ロビー

座ったままでもできる脳トレや、楽しく簡
単なストレッチを一緒にしましょう♪

踊ろう会

5月18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。



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)

11日(木)、18日(木) 13:00-14:30

整形外科…山本憲一先生(さいわい整形外科)

10日(水)、24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

職員からのご挨拶

皆さん、こんにちは。

37年間行政で働いていましたがこの3月に退職し、4月から「さいわい健康福祉プラザ老人福祉センター」の所長として参りました小沼（おぬま）と申します。行政では全く畑違いの仕事をしていましたので、不慣れなところもあり御迷惑をおかけすることがあるかと思いますが、早く慣れて老人福祉センターを御利用の皆さんが安心安全に、そして楽しく施設を利用できるよう頑張っておりますので、よろしくお願いたします。

小沼 博司

このたびの人事異動で宮前区社協からまいりました松永と申します。宮前区社協では赤い羽根共同募金や賛助会員の募集などを担当しておりました。20年余りの職員生活の中で、老人福祉センターでの仕事は初めてですが、地域課で住民の方々と接することは長年、経験してきましたので、早く幸区の雰囲気慣れて、皆様のお役に立てるように頑張りたいと思います。不慣れな点が多く、ご迷惑をお掛けしますが、どうぞよろしくお願いたします。

松永 剛

4月1日付で異動となりました。老人福祉センターの経験は初めてでしたが、利用者の皆さま他多くの方々に支えて頂きあつという間の3年でした。一日一日を大切に生き生きと活躍されている利用者の皆様から、沢山の元気を分けて頂きました。感謝の気持ちでいっぱいです。

4月からは1階の地域課勤務に就いております。引き続き幸区社会福祉協議会職員ではありますが、今までよりも地域に出ていく機会が多くなります。プラザの中、街中でお会いすることもあるかと思ひます。今後ともよろしくお願いたします。

山下 久美子

平成29年度 前期講座 申し込みが不要なもの(自由参加)

1	はつらつ体操 青木 泰代先生	14回	月	奇 ③5/8 ④5/22 ⑤6/5 ⑥6/19 ⑦7/3 偶 ②5/1 ③5/15 ④5/29 ⑤6/12 ⑥6/26 ⑦7/10	13:30~ 15:00	3階 機能回復 訓練室	
2	リフレッシュ体操 清水 泰平先生	25回	火	奇 ③5/9 ④5/23 ⑤6/13 ⑥6/27 ⑦7/11 ⑧7/25 ⑨8/1 ⑩8/29 ⑪9/5 ⑫9/19 偶 ③5/2 ④5/16 ⑤5/30 ⑥6/6 ⑦6/20 ⑧7/4 ⑨7/18 ⑩8/8 ⑪8/22 ⑫9/12 ⑬9/26	13:15~ 14:15	3階 機能回復 訓練室 3階 機能回復 訓練室	室内ばき、フェイス タオル、飲みもの
3	健康ヨガ体操入門 荻野 恵理先生	14回	火	奇 ②5/16 ③5/30 ④6/6 ⑤6/20 ⑥7/4 ⑦7/18 偶 ②5/9 ③5/23 ④6/13 ⑤6/27 ⑥7/11 ⑦7/25	10:00~ 11:30	3階 機能回復 訓練室	ヨガマット又は大判 のタオル、汗拭きタ オル、のみもの
4	スマホ・タブレット なんでも相談教室 講師 活生きクラブ	12回	木	③5/11 ④5/25 ⑤6/15 ⑥6/29 ⑦7/13 ⑧7/27 ⑨8/10 ⑩8/24 ⑪9/14 ⑫9/28	13:30~ 15:30	2階 研修室	(お持ちの方は)ス マホ、タブレット

*1~3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。

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)