

さいわい健康福祉プラザ便り



6月号

2017年6月1日発行

NEW

介護予防 いきいき体操

6月1日, 15日(木) 午前11:30~11:45

6月8日, 22日(木) 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!

手仕事の会

6月8日・22日(木曜日)

午後1:30~3:30 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。

【持ち物】かぎ針、編み棒、縫い針、はさみなど

6月は、ハンドタオルの刺しゅう、ペットボトルカバーなどを作っています。



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

6月1日, 15日(木)

午前10時30分~11時30分

2階広間

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。

《6月の日程》

内科…田村哲郎先生(田村外科)

1日(木)、15日(木) 13:00-14:30

整形外科…山本憲一先生(さいわい整形外科)

14日(水)、28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

講演「老後の安心について (消費者被害から成年後見まで)」

老後の安心について考えてみませんか？ 弁護士が事例を交えてお話しします。

6月29日(木)

14:00~15:30

無料・予約不要

プラザ2階研修室

弁護士 伊藤 諭

主催：法テラス川崎

問い合わせ先

電話050-3383-5366

法テラス川崎

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	月	奇	6/5、6/19、7/3	13:30~ 15:00	3階 機能回復 訓練室	
			偶	6/12、6/26、7/10			
2	リフレッシュ体操 清水 泰平先生	火	奇	6/13、6/27、7/11、7/25、8/1、8/29、 9/5、9/19	13:15~ 14:15	3階 機能回復 訓練室	室内ばき、フェイス タオル、飲みもの
			偶	6/6、6/20、7/4、7/18、8/8、8/22、 9/12、9/26		3階 機能回復 訓練室	
3	健康ヨガ体操入門 荻野 恵理 先生	火	奇	6/6、6/20、7/4、7/18	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
			偶	6/13、6/27、7/11、7/25			
4	スマホ・タブレット なんでも相談教室 講師 生き生きクラブ	木		6/15、6/29、7/13、7/27、8/10、8/24、 9/14、9/28	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。

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(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)