

# さいわい健康福祉フラザ便り

## 7月号

2017年7月1日発行

### 七夕飾り 7月4日(火)~8日(土)

短冊は期間中随時受け付けますので、ご都合の良いときにお越しください。於2階ロビー

### 脱水症状講演

**日程** 7月21日(金)  
**時間** 午後1時30分~午後3時頃  
**場所** 3階機能回復訓練室(午後1時開場)  
**定員** 50名 サンプル配布あります  
※サンプルは数に限りがございます。  
ご了承ください。  
**申込受付** 7月3日(月)より  
2階受付にて  
当日参加もお待ちしています



### かるた大会

**日程** 7月24日(月)  
**時間** 午後1時30分~午後3時頃  
**場所** 2階 広間  
**定員** 20名程度  
**申込受付** 7月3日(月)より  
2階受付にて



上毛かるたを使った、一味違ったかるたはいかがですか?かるた終了後には、ささやかなお茶をご用意してお待ちしております♪

### 2017 チャレボラ 7月27日(木)10:00~

今年もチャレンジボランティアの子供たちがフラザにやってきます♪施設内や、団体活動・ご来所の方にお話を伺うかもしれません。その際どうぞはよろしくお願ひします♪

### 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

### 介護予防 いきいき体操

7月13日・27日(木) 午前11:30~11:45

7月6日・20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!

# 踊ろう会

7月6日・20日(木)  
午前10:30~11:30 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

○健康相談

内科…田村哲郎先生

6日(木)、※18日(火) 13:00-14:30

※曜日が変更となります。

整形外科…山本憲一先生

12日(水)、26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



# 手仕事の会

7月6日・10日・20日(木)  
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】レース用かぎ針(2~3号)、かぎ針(4~6号)、編み棒、縫い針、はさみなど



7月は、主にハンドタオルの刺しゅうをお願いいたします！  
その他作業もいろいろあります♪

## 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	7/3	13:30~15:00	3階 機能回復 訓練室	
			偶	7/10			
2	リフレッシュ体操 清水 泰平先生	火	奇	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	7/4、7/18、8/8、8/22、9/12、9/26			
3	健康ヨガ体操入門 荻野 恵理 先生	火	奇	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	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	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。

9月

敬老のつどい 9月15日(金)

7月20日(木)から演芸  
大会出演者受付開始!

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)