

# さいわい健康福祉プラザ 平成29年度後期講座のご案内

## 申し込みが必要な講座

申込方法は、表面の「申込要項」をご覧ください。

講座名	講師名(敬称略)	定員	回数	曜日	時間	場所	日程	材料・教材費	持ち物(各自でご用意ください)
1 まいにちのアロマテラピー A	菊地 佳代子	10名	3回	月	10:30~12:00	生活相談室(2階)	A ①10/16 ②10/23 ③10/30 (予備12/18)	1,600円	フェイスタオル、ターバンかヘアバンド、筆記用具
2 まいにちのアロマテラピー B		10名	3回				B ①11/6 ②11/13 ③11/20 (予備12/18)		
3 まいにちのアロマテラピー C		10名	3回				C ①11/27 ②12/4 ③12/11 (予備12/18)		
4 はじめてのオカリナ	水本 一孝 オカリーナ幸	20名	11回	月	13:30~15:00	クラブ室(2階)	①10/16* ②10/23 ③10/30* ④11/6* ⑤11/13 ⑥11/20* ⑦11/27 ⑧12/4* ⑨12/11 ⑩12/18 ⑪1/15* (予備1/22) (*印は水本先生、それ以外はオカリーナ幸による指導)	7,000円 *オカリナをお持ちの方は500円	オカリナ(お持ちの方。※C管を使います)、筆記用具
5 うたごえサロン	エーデルYS.com	30名	12回	月	13:30~15:00	広間(2階)	①10/16 ②10/23 ③10/30 ④11/6 ⑤11/13 ⑥11/20 ⑦11/27 ⑧12/4 ⑨12/11 ⑩12/18 ⑪1/15 ⑫1/22 (予備1/29)	1,200円	筆記用具
6 料理教室～薬膳の考え方でより健康で楽しく～	青木 直子	16名	6回	水	10:00~12:00	栄養指導室(3階)	①10/25 ②11/8 ③11/22 ④12/13 ⑤1/10 ⑥1/24 (予備2/14)	3,600円	筆記用具、三角巾、エプロン、食器用ふきん2枚、タオル
7 『おくのほそ道』を読む	中村 ひろ子	36名	6回	水	13:30~15:00	機能回復訓練室(3階)	①10/11 ②11/8 ③11/22 ④12/6 ⑤12/13 ⑥1/10 (予備1/17)	300円	『おくのほそ道—現代語訳/曾良 随行日記付き』(角川ソフィア文庫、821円)、筆記用具
8 男のあったか料理	折野 裕子	16名	6回	木	10:00~12:00	栄養指導室(3階)	①10/12 ②10/26 ③11/9 ④11/30 ⑤12/14 ⑥1/11 (予備1/18)	3,600円	筆記用具、三角巾、エプロン、食器用ふきん2枚、タオル
9 絵画入門 A	青木 一治	12名	6回	金	10:00~12:00	工作室(3階)	A ①10/13 ②10/20 ③10/27 ④11/10 ⑤11/17 ⑥11/24 (予備1/26)	1,200円	筆記用具、メモ帳、クレヨン、パステル、水彩絵の具等、なんでも
10 絵画入門 B		12名	6回				B ①12/1 ②12/8 ③12/15 ④12/22 ⑤1/12 ⑥1/19 (予備1/26)		
11 楽しいお菓子づくり	酒井 千秋	16名	6回	金	13:30~15:30	栄養指導室(3階)	①11/10 ②11/24 ③12/8 ④12/22 ⑤1/12 ⑥1/26 (予備2/2)	2,000円	筆記用具、三角巾、エプロン、食器用ふきん2枚、タオル

## 自由参加の講座

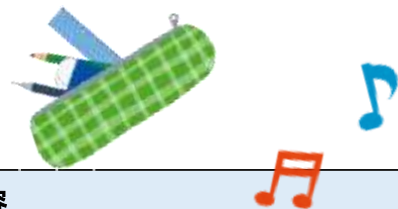
申し込み不要・参加無料。利用証番号の偶数・奇数によって日程が決まっているものがあります。事前に利用証の作成をお願いいたします。

講座名	講師名(敬称略)	回数	曜日	時間	場所	日程	持ち物		
12 認知症予防体操	靱山 千鶴	10回	火	10:00~11:30	機能回復訓練室(3階)	奇 ①11/14 ②11/28 ③12/12 ④1/9 ⑤1/23 偶 ①11/7 ②11/21 ③12/5 ④12/19 ⑤1/16	室内ばき、タオル、飲みもの		
13 リフレッシュ体操	清水 泰平	25回	火	13:15~14:15		奇 ①10/3 ②10/17 ③10/31 ④11/7 ⑤11/21 ⑥12/5 ⑦12/19 ⑧1/9 ⑨1/23 ⑩2/13 ⑪2/27 ⑫3/13 ⑬3/27 偶 ①10/10 ②10/24 ③11/14 ④11/28 ⑤12/12 ⑥12/26 ⑦1/16 ⑧1/30 ⑨2/6 ⑩2/20 ⑪3/6 ⑫3/20			
14 ストレッチ健康体操	中村 博子	10回	水	10:00~11:30		奇 ①10/11 ②10/25 ③11/8 ④11/22 ⑤12/6 偶 ①10/18 ②11/1 ③11/15 ④11/29 ⑤12/13		室内ばき、タオル、飲みもの、あれば大判のタオルまたはヨガマット	
15 楽らくトレーニング	伊東 泰子	10回	金	10:00~11:30		奇 ①11/24 ②12/8 ③12/22 ④1/12 ⑤1/26 偶 ①11/17 ②12/1 ③12/15 ④1/5 ⑤1/19		室内ばき、タオル、飲みもの	
16 スマホ・タブレットなんでも相談教室	生き生きクラブ	12回	木	13:30~15:30		研修室(2階)		①10/12 ②10/26 ③11/9 ④11/22 ⑤12/14 ⑥12/21 ⑦1/11 ⑧1/25 ⑨2/8 ⑩2/22 ⑪3/8 ⑫3/22 *原則第2・第4木曜。ただし、11/22は水曜日、12/21は第3木曜日。	(お持ちの方は)スマホ、タブレット

○ 申込方法は、表面の「申込要項」をご覧ください。  
○ 各講座の内容は、裏面をご覧ください。



## ～講座の内容～



### 申し込みが必要な講座

講座名(講師)	内容
1 まいにちのアロマテラピー A・B・C(菊地佳代子先生)	アロマテラピーのお話しと、オリジナルオイルを作るワークショップです。セルフリンパマッサージ、ハンドマッサージのレッスンも。初心者の方大歓迎♪(A・B・Cいずれも同じ内容です。)
4 はじめてのオカリナ (水本一孝先生、オカリナ幸)	オカリナの音色が好きで、吹けるようになりたいと思っている方、オカリナの持ち方から始めます。 ※C管のオカリナを使います。
5 うたこえサロン (エーデルYS.com)	童謡・唱歌を中心にギターの弾き語りにあわせて歌っていきたいと思います。腹式呼吸にあわせて発声の練習。自分の声がこんなに出るようになるんだと体感して頂きます。歌うことが介護予防に繋がるので皆で楽しみましょう♪
6 料理教室～薬膳の考え方で より健康で楽しく～ (青木直子先生)	男女混合の料理教室です。薬膳の考え方を取り入れて、体の中から美しく健康になりましょう。
7 『おくのほそ道』を読む (中村ひろ子先生)	松尾芭蕉の『おくのほそ道』とあわせて弟子の曾良の随行日記を比べて読みます。
8 男のあったか料理 (折野裕子先生)	男性向け料理教室です。寒くなる季節、体を温める料理を学んで心も体もポッカポカ。
9 絵画入門 A・B (青木一治先生)	身近にある季節の花や果物・野菜、生活用品を一つ選んで形の描き方、色の塗り方を初歩から学んでみませんか？(A・Bいずれも同じ内容です。)
11 楽しいお菓子づくり (酒井千秋先生)	和・洋さまざまなお菓子を作ります。自分で作るとよこび倍増です！

### 自由参加の講座

講座名(講師)	内容
12 認知症予防体操 (羽山千鶴先生)	認知症予防のため、頭と身体の体操を学びます。声を出しながら身体を同時に動かす体操で認知症を予防しませんか。
13 リフレッシュ体操 (清水泰平先生)	柔道整復師の先生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。
14 ストレッチ健康体操 (中村博子先生)	ストレッチ・有酸素運動・筋トレを中心にコグニサイズなども取り入れ、声を出しながら脳トレします。
15 楽しくトレーニング (伊東泰子先生)	健康で元気に過ごすために、楽しくできる身体づくり運動を学びましょう。楽しく運動すれば毎日続けられて、筋力UP、アンチエイジング、転倒予防につながります。
16 スマホ・タブレットなんでも相談 教室(生き生きクラブ)	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。

- \* 川崎市内在住の60歳以上の方が対象です。
- \* ご利用にあたっては、利用証の作成が必要になります。健康保険証・運転免許証等をお持ちの上、2階受付でお手続きください。

さいわい健康福祉プラザ(老人福祉センター)

川崎市幸区戸手本町1-11-5 2階(区役所隣り) ☎044-541-8000

## さいわい健康福祉プラザ 平成29年度後期講座のご案内



さいわい健康福祉プラザでは、10月より後期講座を順次開講いたします。講座には、「申し込みが必要な講座」と「自由参加の講座(申し込み不要)」があります。「申し込みが必要な講座」の受講を希望される方は、下記の方法でお申し込みください。講座の詳細は、中面および裏面をご覧ください。

### 申込要項

【申込期間】平成29年9月19日(火)～25日(月)  
午前9時～午後4時(日祝休)

【応募資格】市内在住の60歳以上の方(平成29年9月1日現在)

【日程】平成29年10月～平成30年1月 \*順次開講

【費用】教材費、材料費は実費です

開講日に一括で集金します(納入後は返金しません)

【申込場所】さいわい健康福祉プラザ 2階受付

【申込方法】・本人が直接来所し、お申し込みください

(電話・FAXでの申込不可)

・申込書(別紙)に必要事項を記入し提出してください

・**62円の郵便はがき(結果通知用)をお持ちください**

・郵便はがきの表に、住所・氏名を記入してください

※裏面には何も記入しないでください

【その他】・定員を超えた場合、抽選となります

(先着順ではありません)

・プラザ主催の講座に初めて受講を希望される方を優先いたします

・過去の受講に際し、正当な理由なく取りやめ・欠席がある場合は、抽選に反映させるか、または受講をお断りする場合があります

・講座の講師が指導する団体に所属する方は、優先順位が下がります

・全日程参加可能な講座をお申し込みください

・当落結果は郵便はがきにて通知いたします

(10月2日までに届かない場合はお問い合わせください)

