

さいわい健康福祉プラザ便り

9月号



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
TEL:044-541-8000

2017年9月1日発行



敬老のつどい



9月15日(金) 於: 3階機能回復訓練室

対象: 川崎市内在住・60歳以上(利用証の作成をお願いいたします)

午前の部 (9時30分~12時30分)

利用者演芸大会

カラオケ、踊り、かくし芸、講座成果発表など

午後の部 (14時~15時30分)

アコーディオンパフォーマンス&演歌ショー

出演: みま、涌井晴美

午前の部: 観覧は申し込み不要
午後の部: 整理券をお持ちの方優先
【整理券事前配布】
9月4日(月) 午前9時~
2階受付にて 先着100名

スマイルカフェ
コーヒー・クッキーをお出しします。2階ロビー-9:30~13:30

後期講座申し込み受付開始!!

10月から後期講座が開講します。日程・持ち物など詳細は、プラザ・いこいの家等に置いてあるご案内をご覧ください。「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。

【申込期間】9月19日(火)~25日(月) 午前9:00~午後4時(日・祝を除く)

※62円切手を貼った郵便はがきをお持ちください。

【申し込みが必要な講座】

講座名	回数	曜日	時間	教材費
まいにちのアロマテラピーA・B・C	各3回	月	午前	1,600円
はじめてのオカリナ	11回	月	午後	7,000円*
うたこえサロン	12回	月	午後	1,200円
料理教室~薬膳の考え方でより健康で楽しく~	6回	水	午前	3,600円
『おくのほそ道』を読む	6回	水	午後	300円
男のあったか料理	6回	木	午前	3,600円
絵画入門 A・B	各6回	金	午前	1,200円
楽しいお菓子づくり	6回	金	午後	2,000円

【自由参加の講座(申し込み不要)】

講座名	回数	曜日	時間
認知症予防体操	10回	火	午前
リフレッシュ体操	25回	火	午後
ストレッチ健康体操	10回	水	午前
楽しくトレーニング	10回	金	午前
スマホ・タブレットなんでも相談教室	12回	木	午後

すべて参加無料。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。

*オカリナをお持ちの方は500円

定期開催の行事

いつでもどなたでもご参加いただけます！

手仕事の会

…ボランティアで寄付をする編み物や縫い物をしていただく集まりです。

9月は、主におむつ用の巾着を作る作業をお願いします。⇒

9月7日・21日(木) 午後1:30~3:30 於：2階広間

【持ち物】縫い針、まち針、かぎ針(4~6号)、はさみ等



元気にストレッチ

…看護師による脳トレ&ストレッチ体操です。

毎週水曜日 午前11:00~11:30 於：2階ロビー

踊ろう会

…歌謡曲に合わせて簡単な踊りをします。(指導：市場芳子さん)

9月7日・21日(木) 午前10:30~11:30 於：2階広間

介護予防いきいき体操

…「上を向いて歩こう」「好きです かわさき 愛の町」の体操です。

9月7日・21日(木) 午後2:30~2:45 於：2階広間

9月14日・28日(木) 午前11:30~11:45 於：2階広間

9月18日(月・祝)

敬老の日

開館します！

※入浴・カラオケは
ありません。

健康&生活相談

予約不要です。お気軽にご相談ください！

健康相談

内科…田村哲郎先生 9月6日(水)、21日(木) 午後10:00-2:30

整形外科…山本憲一先生 9月13日(水)、27日(水) 午後10:00-2:30

生活相談

…相談員(看護師) 火・水・木曜日 午前9:00-午後4:00

前期講座

申し込み不要、参加無料。ただし、リフレッシュ体操は、利用証番号末尾の奇数・偶数によって参加できる日程が異なります。

	講座名・講師名	曜日	日程	時間	場所	持ち物
1	リフレッシュ体操 清水 泰平先生	火	奇 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 9/12、9/26			
2	スマホ・タブレットなんでも相談教室 活き生きクラブ	木	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



ゴーヤを寄付しました！

2階と3階のベランダで育てていたゴーヤがたくさん実ったので、幸区内の「大家族ふるさと食堂」さんに寄付しました。中幸町にあるベトナム料理店「味庵美味1・2・3」で月に1回開催されており、高校生以下は無料、大人は500円で夕飯を提供しています。いろいろな方からの食材の寄付やボランティアで運営されているとのこと。ゴーヤをととても喜んでくださいました。次回開催は9月26日(火) だそうです。ぜひ行ってみてください！



ふるさと食堂の黒江さん(右)と杉本職員

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

〒212-0023 幸区戸手本町 1-11-5(2階)
TEL 044-541-8000 (幸区役所となり)