

# さいわい健康福祉プラザ便り



## 11月号

2017年11月1日発行

### ♪11月は健康フェア月間♪

#### 講演会 「頻尿について～トイレが近くて困っていませんか?～」

- ・夜中に何回も起きてしまう。
- ・昼間もトイレが気になり、外出を控えてしまう。
- ・尿漏れが気になる。 日頃のお悩みを解決しましょう。

日時 11月13日(月) 14:00～15:00

会場 さいわい健康福祉プラザ 3F 機能回復訓練室

講師 川崎幸病院 泌尿器科医師 善山 徳俊 先生

定員 30名 (参加費無料 事前申込制)



#### ミニ講演会

##### 「シニアの血圧管理について」

日時 11月16日(木) 13:30～14:00

場所 さいわい健康福祉プラザ 2階 広間

講師 田村 哲郎 先生(当センター嘱託医)

申込 先着30名(参加費無料:事前申込制)



#### ミニ講演会

##### 「最近 転びやすくなっていませんか?」

日時 11月22日(水) 13:30～14:00

会場 さいわい健康福祉プラザ 2階 広間

講師 山本 憲一先生(当センター嘱託医)

申込 先着30名(参加費無料:事前申込制)



秋

の

散

策

定員20名

## 日本民家園と、フラネタリウム

実施日 11月16日(木)

要申込

9:15 (JR南武線) 武蔵溝ノ口駅集合 14:30頃 現地解散

生田緑地にある

「川崎市立日本民家園」と「かわさき宙と緑の科学館」へ  
一緒に行きませんか? (^▽^)/

秋のひと時、日本の懐かしい風景と星空散歩を楽しみましょう♪

詳しくは  
館内ポスターにて♪

↑上記イベント、すべて11月1日(水)9:00より↑  
さいわい健康福祉プラザ 2階受付にて 受付開始♪

# 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。

11月も、主にレッグウォーマーを作る作業をお願いします。

11月 6日(月) 午前 9:30~11:30

11月16日(木) 午後 1:30~3:30 於：2階広間

【持ち物】縫い針、かぎ針(4~6号)、棒針、はさみ等



レッグウォーマー

**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)

11月2日・16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 愛の街」の体操です。

11月 2日・16日(木) 午後 2:30~2:45 於：2階広間

11月 9日(木) 午前 11:30~11:45 於：2階広間

## 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 11月 2日(木)、16日(木) 午後 1:00-2:30

…整形外科…山本憲一先生 11月 8日(水)、22日(水) 午後 1:00-2:30

**生活相談**…相談員(看護師) 火・水・木曜日 午前 9:00-午後 4:00

## 後期講座

申し込み不要、参加無料。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	曜日	時間	場所	日程	持ち物
認知症予防体操 靱山 千鶴先生	火	10:00~ 11:30		奇 ①11/14 ②11/28 ③12/12 ④1/9 ⑤1/23	
				偶 ①11/7 ②11/21 ③12/5 ④12/19 ⑤1/16	
リフレッシュ体操 清水 泰平先生	火	13:15~ 14:15	機能回復 訓練室 (3階)	奇 ①11/7 ②11/21 ③12/5 ④12/19 ⑤1/9 ⑥1/23 ⑦2/13 ⑧2/27 ⑨3/13 ⑩3/27	室内ばき、タオル、飲みもの
				偶 ①11/14 ②11/28 ③12/12 ④12/26 ⑤1/16 ⑥1/30 ⑦2/6 ⑧2/20 ⑨3/6 ⑩3/20	
ストレッチ健康体操 中村 博子先生	水	10:00~ 11:30		奇 ①11/8 ②11/22 ③12/6	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
				偶 ①11/1 ②11/15 ③11/29 ④12/13	
楽らくトレーニング 伊東 泰子先生	金	10:00~ 11:30		奇 ①11/24 ②12/8 ③12/22 ④1/12 ⑤1/26	室内ばき、タオル、飲みもの
				偶 ①11/17 ②12/1 ③12/15 ④1/5 ⑤1/19	
スマホ・タブレットなんでも相談教室 活き生きクラブ	木	13:30~ 15:30	研修室 (2階)	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

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