



さいわい健康福祉プラザ 平成29年度短期講座のご案内

さいわい健康福祉プラザでは、2月より短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、中面をご覧ください。

申込要項

【申込期間】平成29年12月15日(金)～21日(木)

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12月1日現在)

【日程】平成30年2月～3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、優先順位が下がる場合があります
- ・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

(12月30日までに届かない場合は、1月4日以降にお問い合わせください)



さいわい健康福祉フラザ 平成 29 年度短期講座のご案内

講座には、「申し込みが必要な講座」と「自由参加の講座」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、表紙の応募要項をご参照の上、お申し込みください。

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)	内容	定員	回数	曜日	時間	場所	日程	材料・教材費	持ち物
1 学んで、作って、食べる！発酵教室	発酵蔵カフェ かもし堂	川崎区の発酵蔵カフェかもし堂さんによる、発酵にまつわるお話しと、甘酒と醤油糍作りの講座。材料や作ったものをお持ち帰りいただけます。試食もあります！	16名	3回	月	13:30～ 15:30	3階 栄養指導室	①2/19 ②2/26 ③3/5(予備3/12)	3,800円	三角巾、タオル、エプロン、食器用布巾2枚、保存用容器(500～1,000cc)、筆記用具
2 始めてみませんか？切り絵。	江川 興櫻	カッターで紙を切り、「チューリップ」「町家」「ねぶた」などを表現します。初心者でも、ゆっくり、ていねいに指導しますので、素敵な作品が仕上がります。	16名	6回	水	13:30～ 15:30	2階 クラブ室	①2/7 ②2/14 ③2/21 ④2/28 ⑤3/7 ⑥3/14(予備3/28)	800円	はさみ、のり、筆記用具、紙くず入れ
3 ファッション講座～自分の装い考えてみませんか？～	岩波 君代 張替 めぐみ	体の変化に応じた洋服のリフォームのお話しに始まり、皆さんでご自分のファッションについて考えます。最終回では着物を着て、写真をお撮りします。	10名	3回	木	13:30～ 15:30	2階 クラブ室	①2/8 ②2/15 ③2/22(予備3/1)	150円 *着物を借りる方は別途レンタル料	筆記用具、お気に入りの服・着物(お持ちの方。初回に説明します)
4 マイスターに学ぶおもちゃ作り	ひるかわしょうたろう 晝川 捷太郎	家具技能士のかわさきマイスターに学ぶ、おもちゃ作りの講座です。マイスターのお話しをうかがい、紙や竹、木を使って3つのおもちゃを作ります。	12名	3回	金	13:30～ 15:30	3階 工作室	①2/2 ②2/9 ③2/23(予備3/2)	2,000円	はさみ、カッター、筆記用具、定規

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)	内容	定員	回数	曜日	時間	場所	日程	材料・教材費	持ち物
1 ヨーガ自律訓練法	大多和國男	ゆったりとした音楽に合わせ、呼吸を整えてヨーガを行う癒しのひと時。自律訓練法で、リラックスしてストレスに負けない心身を養いましょう。		8回	水	13:30～ 15:00	3階 機能回復訓練 室A・B	奇 ①2/7 ②2/21 ③3/7 ④3/28 偶 ①1/31 ②2/14 ③2/28 ④3/14	0円	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
2 リフレッシュ体操	清水 泰平	柔道整復師の先生が指導していただけます。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	自由	8回	火	13:15～ 14:15		奇 ①2/13 ②2/27 ③3/13 ④3/27 偶 ①2/6 ②2/20 ③3/6 ④3/20		
3 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・タブレットを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。		4回	木	13:30～ 15:30	2階 研修室	①2/8 ②2/22 ③3/8 ④3/22 *原則第2・第4木曜日		(お持ちの方は)スマホ、タブレット

* 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。

さいわい健康福祉フラザ(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