さいわい健康福祉プラザ便り

1月号

2018年1月1日発行

新春かるた大会

1月18日(木) **要申込** **定員20名**

13:30～15:00 於 2階広間

＊2階受付でお申し込み下さい(1月5日(金)～)

参加無料

毎年恒例の新春かるた大会。「川崎かるた」「上毛かるた」を使い、
一味違うルールで行います。
終了後には新年会を行い、楽しくお祝いします。
ふるってご参加ください！

一般利用者懇談会

※団体懇談会は3月9日(金)に開催します。

※広間の利用について変更のお知らせがあります。

施設利用（団体利用以外の一般利用向け）
に関するご説明と、意見交換を行います。
皆様、是非ご参加くださいませ！！

日時　平成３０年１月１９日（金）
１３時００分～１４時３０分

場所　２階　広間

1月からの自由参加講座

申し込み不要、参加費無料。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 籾山 千鶴先生	火	10:00～ 11:30	機能回復訓練室（3階）	奇	1/9 、1/23	室内ばき、バスタオル 飲みもの
				偶	1/16	
リフレッシュ体操 清水 泰平先生	火	13:15～ 14:15		奇	1/9、1/23 、2/13 、2/27、 3/13、3/27	室内ばき、タオル、 飲みもの ヨーガは、 バスタオル または ヨガマット
				偶	1/16、1/30、2/6、2/20、 3/6、3/20	
ヨーガ自律訓練法 大多和 國男先生	水	13:30～ 15:00		奇	2/7、2/21、3/7、3/28	
				偶	1/31、2/14、2/28、3/14	
楽らくトレーニング 伊東 泰子先生	金	10:00～ 11:30		奇	1/12、1/26	
				偶	1/5、1/19	
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）	1/11、1/25、2/8 、2/22、3/8、3/22 ＊原則第2・第4木曜。		（お持ちの方は） スマホ、タブレット

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…編み物や縫い物をしていただくボランティアの集まりです。
１月も、レッグウォーマーやアームカバーを作る作業をお願いします。

１月 15 日（月）午前 9:30～11:30
１月 25 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）
１月 18 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。
１月 18 日（木）　午後 2:30～2:45　於：２階ロビー
１月 11 日・25 日（木）　午前 11:30～11:45　於：２階ロビー

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　１月 11 日(木)・16 日(火)　午後 1:00～2:30
…整形外科…山本憲一先生　１月 10 日(水)・24 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

手仕事の会からのご報告

12 月 12 日（火）に、レッグウォーマー、巾着、ぞうきん、レッスンバッグ、ポンポン人形、キャンディー入りミニハートを児童養護施設すまいるに寄贈しました。
大変喜んでいただき、お届けした私たちのほうが嬉しい気持ちになりました。
ご協力くださいました手仕事の会にご参加の皆さま、本当にありがとうございました。

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。

＊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。

講座　行事　団体活動　カラオケ
囲碁・将棋　お風呂　健康相談　etc.…

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）