

さいわい健康福祉プラザ便り

2月号

2018年2月1日発行



節分豆まき 2月2日(金) 12:30~13:00 於 2階広間

告知

4月から2階広間の利用が変わります

下記のとおり広間の利用が変更になります。詳しくは館内ポスターをご覧ください。

	月	火	水	木	金	土
AM	カラオケ等 自由利用	講座・貸室	カラオケ等 自由利用	カラオケ等 自由利用	講座・貸室	カラオケ等 自由利用
PM	講座・貸室	カラオケ等 自由利用	講座・貸室	講座・貸室	カラオケ等 自由利用	カラオケ等 自由利用

2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
リフレッシュ体操 清水 泰平先生	火	13:15~ 14:15	3階 機能回復 訓練室A・B	奇 2/13、2/27、 3/13、3/27	室内ばき、タオル、 飲みもの
				偶 2/6、2/20、 3/6、3/20	
ヨガ自律訓練法 大多和 國男先生	水	13:30~ 15:00	3階 機能回復 訓練室A・B	奇 2/7、2/21、3/7、3/28	ヨーガは、 バスタオル または ヨガマット
				偶 2/14、2/28、3/14	
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)	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

団体利用者懇談会を開催します

団体活動をされている皆さまに、プラザ利用に関するご説明と、意見交換を行います。

平成30年3月9日(金) 3階機能回復訓練室
午後13時30分~14時30分

※団体利用者懇談会は、各団体から1~2名ご参加ください。

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。2月は、自分の作りたいものを自由に作っていただきます。材料はご自分でお持ちください。

2月 8日（木）午後 13:30～15:30

2月 19日（月）午後 13:30～15:30 於：2階広間

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）

2月 1日、15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。

2月 1日、15日（木） 午後 14:30～14:45 於：2階ロビー

2月 8日、22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 2月 1日(木)・15日(木) 午後 1:00～2:30

…整形外科…山本憲一先生 2月 14日(水)、28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

自宅に眠ったままの毛糸、編み針はありますか

ボランティア活動「手仕事の会」で使用する毛糸や編み針・編み棒（特に20センチ前後の短めのもの）をお持ちください。毛糸の種類は問いません。手編みでレッグウォーマー、靴下カバーなどを作り、児童養護施設や被災地などに寄付します。

予告

平成30年度春期講座は、2月下旬にフラガ掲示板に掲出します。
また、3月1日号の「市政だより」「幸区の社会福祉」にも掲載予定です。

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)