

さいわい健康福祉プラザ便り

3月号

2018年3月1日発行

3月9日(金) 13:30~

3階機能回復訓練室

団体懇談会

各団体の方、参加をお待ちしております！

春期講座、申込受付開始

4月から春期講座が開講します！！

講座には、申し込みが必要なものと、不要なものがあります。

お申し込みは62円の郵便はがきをおもちになってご本人が直接来所してください。

日程・持ち物などの詳細は、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。

申込期間は

3/15(木)~20(火)

午前9時~午後4時

【申し込みが必要な講座】

講座名	回数	曜日	時間	教材費
縫って作るおしゃれ小物	8回	月	午後	1,200円
楽しい民謡	11回	火	午前	1,620円
初心者のためのカメラ講座	10回	火	午前	0円
太極拳	13回	水	午前	1,750円
男のキッチン ~スパイスで一味違う料理~	6回	水	午前	3,600円
粋に着る浴衣	3回	水	午後	0円
お料理教室 ~体を作る郷土料理~	6回	木	午前	3,600円
初めてのウクレレ講座	10回	金	午前	※540円
ペン習字入門	10回	金	午前	900円

【自由参加の講座(申込不要)】

講座名	回数	曜日	時間
★はつらつ体操	各5回	月	午後
★リフレッシュ体操	各10回	火	午後
★健康ヨガ体操入門	各5回	金	午後
はじめての スマホ・タブレット講座	6回	木	午後
そこが知りたい！ スマホ・タブレット講座	6回	木	午後

★…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。

※ウクレレは各自準備

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。

3月も自由作成なので作りたいものをどうぞ。材料はご自分でお持ちください。

3月1日(木)、12日(月)、22日(木) 午後1:30~3:30 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)

3月1日(木)、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。

3月1日・15・29日(木) 午後2:30~2:45 於：2階ロビー

3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 3月1日(木)・15日(木) 午後1:00~2:30

…整形外科…山本憲一先生 3月14日(水)・27日(火) 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

手仕事の会で作っていただきました手編みのレッグウォーマー等を、特別養護老人ホーム「幸風苑」にお届けしました。

ご協力いただきました皆様、ありがとうございました♪



3月の自由参加講座

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 3/13、3/27	室内ばき、タオル、 飲みもの
				偶 3/6、3/20	ヨーガは、 バスタオル
ヨーガ自律訓練法 大多和 國男先生	水	13:30~ 15:00	3階 機能回復 訓練室A・B	奇 3/7、3/28	または ヨガマット
				偶 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)	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

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)