

## 自由参加の講座

申し込み不要・参加無料です。体操系講座は、利用証番号の偶数・奇数によって参加できる日が決まっています。事前に利用証の作成をお願いいたします。

	講座名	内容	曜日	時間	場所	持ち物
	講師名(敬称略)	日程				
10	はつらつ体操	無理をせず楽しく体操しましょう。そして体力づくり・健康づくり・仲間づくりをしましょう。	月	13:30 ～ 15:00	3階 機能回復 訓練室A・B	室内ばき フェイスタオル 飲みもの *動きやすい 服装でお越しください。  ヨガは ヨガマット または、バスタオルも。
			奇	①4/9 ②4/23 ③5/14 ④5/28 ⑤6/11		
青木 泰代	偶	①4/16 ②5/7 ③5/21 ④6/4 ⑤6/18				
11	リフレッシュ体操*	柔道整復師の先生が指導して下さいます。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。	火	13:15 ～ 14:15		
			奇	①4/17 ②5/8 ③5/22 ④6/5 ⑤6/19 ⑥7/3 ⑦7/17 ⑧7/31 ⑨8/21 ⑩9/4		
清水 泰平	偶	①4/10 ②4/24 ③5/15 ④5/29 ⑤6/12 ⑥6/26 ⑦7/10 ⑧7/24 ⑨8/7 ⑩8/28				
12	健康ヨガ体操入門	ゆったりじっくり呼吸法・ポーズを用いながら、楽しく筋力維持・向上を目指します。人と比べず、マイペースに行うのがヨガの魅力！初めての方も安心してご参加ください。	金	13:30 ～ 15:00	2階 研修室	(お持ちの方は)スマホ、タブレット
			奇	①5/25 ②6/8 ③6/22 ④7/6 ⑤7/20		
荻野 恵理	偶	①6/1 ②6/15 ③6/29 ④7/13 ⑤7/27				
13	はじめてのスマホ・タブレット講座*	スマートフォンやタブレットとはどういうものかという説明から入る全くの初級者向け講座です。電源ボタンの入れ方から学んでいきます。	木	13:30 ～ 15:30		
			奇	①4/12 ②5/10 ③6/14 ④7/12 ⑤8/9 ⑥9/20		
生き生きクラブ	偶	①4/26 ②5/24 ③6/28 ④7/26 ⑤8/23 ⑥9/27				
14	そこが知りたい！スマホ・タブレット相談教室*	スマホ・タブレットの知識はあるが、分からないところがある方を対象に、毎回テーマを決めて実施します。講師が個別に対応する質問コーナーもあります。	木	13:30 ～ 15:30		
			奇	①4/26 ②5/24 ③6/28 ④7/26 ⑤8/23 ⑥9/27		
生き生きクラブ	偶	①4/26 ②5/24 ③6/28 ④7/26 ⑤8/23 ⑥9/27				

\*...2018年度通年で開催しています。10月以降の予定は、別途ご案内いたします。



\* 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。

さいわい健康福祉プラザ(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) ☎044-541-8000

# さいわい健康福祉プラザ 平成30年度春期講座のご案内

さいわい健康福祉プラザでは、4月から春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」は中面を、「自由参加の講座」は裏面をご覧ください。「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。

## 申込要項

【申込期間】平成30年3月15日(木)～20日(火)

午前9時～午後4時(日曜日は休館)

※「自由参加の講座」は申し込み不要です(利用証の作成は必要です)。

【応募資格】市内在住の60歳以上の方

【日程】平成30年4月～9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)

※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)

- 【その他】
- ・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



# さいわい健康福祉フラザ 平成30年度春期講座のご案内

## 申し込みが必要な講座

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	曜日	場所	日程	材料・教材費	持ち物
			回数	時間				
1 縫って作るおしゃれ小物	石塚 よし子	ペンケース、帽子ブローチ、ペットボトルカバー、アクセサリポーチを作ります。洋装技能士のかわさきマイスターである講師が、指導していただきます。	10名 8回	月 13:30~ 15:30	2階 クラブ室	①4/9 ②4/23 ③5/7 ④5/21 ⑤6/4 ⑥6/18 ⑦7/2 ⑧7/23 (予備7/30)	1,200円	ぬい針(メリケン針・長7程度)、まち針、糸切ばさみ、ネクタイ1本、目打ち(あれば)
2 楽しい民謡	菊地 淡茂	親しみある民謡を中心に、お腹から心を出す練習をします。三味線の音色に合わせて歌い、健康・ダイエットに最適!!!初心者の方大歓迎♪	20名 11回	火 10:00~ 11:30	2階 広間	①4/17 ②4/24 ③5/15 ④5/22 ⑤5/29 ⑥6/12 ⑦6/19 ⑧6/26 ⑨7/10 ⑩7/17 ⑪7/24 (予備7/31)	1620円	筆記用具
3 初心者のためのカメラ講座	大塚 光紀	写るから撮るを体験してみよう。みんなで考え、伝える写真を学びましょう。機種は問いません。お手持ちのカメラをお持ちください。	16名 10回	火 10:00~ 12:00	2階 クラブ室	①4/17 ②4/24 ③5/8 ④5/15 ⑤5/22 ⑥5/29 ⑦6/5 ⑧6/12 ⑨6/19 ⑩6/26 (予備7/3)	0円	カメラ、カメラの取扱説明書、筆記用具
4 太極拳	助川 敏一	太極拳は、「若返りの秘法」とも言われ、誰でも楽しみながら健康増進が図れるスポーツです。レッツ・トライ!(初心者の方大歓迎です♪)	30名 13回	水 10:00~ 12:00	3階 機能回復訓練 室A・B	①4/11 ②4/18 ③4/25 ④5/9 ⑤5/16 ⑥5/23 ⑦5/30 ⑧6/6 ⑨6/13 ⑩6/20 ⑪6/27 ⑫7/4 ⑬7/11 (予備7/18)	1,750円	室内ばき、飲みもの フェイスタオル、 筆記用具
5 男のキッチン ~スパイスで一味違う料理~	青木 直子	スパイスの効能を利用して体調を整える。普段の食事にスパイスで一工夫♪カレー以外にも使いましょう。男性限定のお料理教室です。	16名 6回	水 10:00~ 12:00	3階 栄養指導室	①5/9 ②5/23 ③6/13 ④6/27 ⑤7/11 ⑥7/25 (予備8/8)	3,600円	筆記用具、三角巾、エプロン、食器用ふきん2枚、タオル
6 粋に着る浴衣	田山 真由美	もっと気軽に浴衣や着物を着てみませんか? 簡単着付けからきちんと着付け! ぜひ一緒に着物を楽しみましょう。女性限定。	10名 3回	水 13:30~ 15:30	2階 広間	①5/9 ②5/23 ③6/6 (予備6/13)	0円	浴衣、帯(半幅帯)、腰ひも(2本)、肌着(和服専用のもの、またはキャミソールとペチコート)
7 お料理教室 ~体を作る郷土料理~	折野 裕子	南の地域のお料理を中心に、夏を乗り切る体を作りましょう。男女混合のお料理教室です。	16名 6回	木 10:00~ 12:00	3階 栄養指導室	①4/26 ②5/10 ③5/24 ④6/7 ⑤6/21 ⑥7/5 (予備7/19)	3,600円	筆記用具、三角巾、エプロン、食器用ふきん2枚、タオル
8 初めてのウクレレ講座	賀陽 保子	ウクレレの基本を学び、講座の最後に全員で合奏を楽しみましょう。	16名 10回	金 10:00~ 11:30	2階 広間	①4/20 ②4/27 ③5/11 ④5/18 ⑤5/25 ⑥6/1 ⑦6/8 ⑧6/15 ⑨6/22 ⑩6/29 (予備7/6)	540円 (ウクレレは各自で準備)	ウクレレ、筆記用具 *ウクレレ希望者は、事務所にご相談ください。
9 ペン習字入門	矢田 三重子	基本の「ひらがな」を練習します。次に百人一首や人名の書き方を学びます。※使用するディスクペンは教材費から購入します。	18名 10回	金 10:00~ 12:00	2階 クラブ室	①4/20 ②4/27 ③5/11 ④5/18 ⑤5/25 ⑥6/1 ⑦6/8 ⑧6/15 ⑨6/22 ⑩6/29 (予備7/6)	900円	筆記用具

