



さいわい健康福祉プラザ便り



6月号



2018年6月1日発行



一緒に七夕飾りを作ってみませんか。

6月27日(水) 午後1時30分～3時30分

「七夕の飾りを、折り紙で作りたい！」って、思っていないませんか？
七夕は「しちせき」とも読みます。日本のお祭り行事で、端午句のひとつ
なんです。今年は「折り紙やよい」の方々が、素敵な七夕飾りの折り方を
教えてくださいます。ご自身で折った飾りと短冊を笹の葉につるしてみませんか？



ふるってご参加ください。 お申込不要 於 2階広間

一緒にゴーヤを育ててみませんか。

毎週水曜日 午前10時 2階受付

プラザ2階・3階のベランダにて、グリーンカーテンのためにゴーヤを
育てています！一緒にお水をあげてくださる方、いらっしゃいませんか？
職員と一緒に、目にも体にも涼しいゴーヤカーテンを育てましょう♪



元気にストレッチ

座ったままでもできる脳トレや、楽しく簡単なストレッチを一緒にしませんか？

毎週水曜日午前11時～11時30分 於 2階ロビー

お申込不要 お気軽にご参加ください。

自由参加講座

下の表の講座は、申し込み不要・参加費無料です。運動系講座は、利用証番号の末尾の奇数・偶数によって参加できる日程が異なります。

(6月からの予定)

講座・講師名(敬称略)	曜日	時間	日程		場所	持ち物
はつらつ体操 (青木 泰代)	月	13:30~ 15:00	奇	6/11	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。
			偶	6/4、6/18		
リフレッシュ体操* (清水 泰平)	火	13:15~ 14:15	奇	6/5、6/19、7/3、7/17、7/31、8/21、9/4		
			偶	6/12、6/26、7/10、7/24、8/7、8/28		
健康ヨガ体操入門 (荻野 恵理)	金	13:30~ 15:00	奇	6/8、6/22、7/6、7/20		
			偶	6/1、6/15、6/29、7/13、7/27		
はじめてのスマホ・タブレット講座* (活き生きクラブ)	木	13:30~ 15:30	6/14、7/12、8/9、9/20		2階 研修室	(お持ちの方 は)スマホ、タ ブレット
そこが知りたい!スマホ・タブレット相 談教室*(活き生きクラブ)	木	13:30~ 15:30	6/28、7/26、8/23、9/27			

*…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。

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。6月は雑巾・お手玉等の作成の他に、作りたいものをお持ちください。

6月14日(木)、25日(月)
午後1:30~3:30 於:2階広間

健康&生活相談

医師と看護師による健康・生活相談を行っています。

《6月の日程》

内科…田村哲郎先生(田村外科)

7日(木)、21日(木) 13:00-14:30

整形外科…山本憲一先生(さいわい整形外科)

12日(火)、26日(火) 13:00-14:30

看護師(当プラザ職員)

毎週火・水・木曜日 9:00-16:00

踊ろう会

音楽に合わせて楽しく踊る会です。誰でも簡単に踊れる踊りを、市場芳子さんが指導していただきます。

6月7日(木)、21日(木)
午前10:30~11:30 於:2階研修室

ナースの独り言

色とりどりの傘の花が咲き乱れる時期ですが
① とても滑りやすいです。歩く時はあわてず、急がず、ゆっくりと。
② 傘で前が見えにくくなります。立て看板、人、物にぶつからないようにしましょう。また、暑さに身体が慣れていません。家の中でも湿度が高かったりすると…
熱中症に注意しましょう。詳しくは掲示板を。



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(老人福祉センター)
〒212-0023 幸区戸手本町1-11-5(2階)
TEL 044-541-8000 (幸区役所となり)

