



さいわい健康福祉フーズ便り



7月号



2018年7月1日

七夕飾り 7月2日(月)~7月7日(土)

短冊は期間中随時受け付けますので、ご都合の良い時にお越しください。

かるた大会

☆ **7月26日(木) 13時30分~15時頃**
於 2階広間

昨年大好評だった上毛かるたを使ったかるた大会♪
今年はチャレボラの子供達も参入♡子供達と真剣勝負を♪
かるた終了後、冷たいお茶をご用意してお待ちしております♡
申込受付 7月9日(月)2階受付にて



2018チャレンジボランティア 7月26日(木) 10:00~16:00

今年もチャレンジボランティアの子供達がプラザにやってきます。
施設内や、団体活動・ご来所の方に話を伺うかもしれません。
その際は宜しくお願いいたします。

元気にストレッチ&脳トレ

①毎週水曜日 11:00~11:30
②7月12日(木)、30日(月)
14:30~14:45

於：2階ロビー

楽しく皆でできる脳トレと川崎市推奨の介護予防体操（上を向いて歩こう♪好きですかわさき愛の街♪）を皆さんで楽しくストレッチして汗をかきませんか？

手仕事の会

7月12日(木)、30日(月)
13:30~15:30 於：2階広間



ボランティアで編み物や縫い物をして頂くあつまりです。

出来あがったものは、福祉施設や子育て支援施設などに寄付します。



踊ろう会 (申込不要)

- 7月5日(木)、19日(木)10:30~11:30
2階研修室又は、3階機能回復室
- 市場芳子先生の指導のもと、歌謡曲等に合わせ簡単な踊りを踊ります。
楽しく踊って健康作りをしましょう。



健康&生活相談

- 健康相談 内科…田村哲郎先生
7月5日(木)、19日(木)
- 整形外科…山本憲一先生
7月10日(火)、24日(火)
- 生活相談…相談員(看護師)
火・水・木曜日 9:00~16:00

ナースの独り言

かき氷が恋しい季節となりましたね。ですが…

《こわい熱中症について》

- ① 気温が高い・湿度が高い・風がない・急に暑くなった、**こんな日は注意。**
- ② 肥満の人・持病のある人・高齢者・体調の悪い人・暑さに慣れていない人、**こんな人は注意。**

《熱中症の予防》

- ① 水分補給
- ② こまめに休憩
- ③ 暑い時は無理をしない
- ④ 日傘・帽子
- ⑤ 涼しい服で乗り切りましょう。
- ⑥ エアコン、扇風機を上手に使用する。

H30年度春期講座【申し込みが不要なもの(自由参加)】

講座名 講師名(敬称略)	曜日	時間	日程		場所	持ち物
リフレッシュ体操*	火	13:15~ 14:15	奇	7/3、7/17、7/31、8/21、9/4	3階機能回復訓練室 A・B	室内履き フェイスタオル 飲み物 ※動きやすい 服装でお越し 下さい。 ヨガはヨガマット 又はバスタオルも。
清水 泰平			偶	7/10、7/24、8/7、8/28		
健康ヨガ体操入門	金	13:30~ 15:00	奇	7/6、7/20		
荻野 恵理			偶	7/13、7/27		
はじめてのスマホ・タブレット講座*	木	13:30~ 15:30	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
生き生きクラブ	木	13:30~ 15:30	7/26、8/23、9/27			
そこが知りたい! スマホ・タブレット相談教室*						

*…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。

敬老のつどい 9月14日【金】 7月17日(火)から出演者受付開始!

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)

