

## 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	講師名(敬称略)	内容	曜日	時間	場所	持ち物
8 超ソフトエアロビ体操	榎山 千鶴	簡単・お手軽・楽しい…そんな初心者向けエアロビ体操です。ほんのり汗をかいて、脳トレにもなる、一石二鳥三鳥のマイペースでできる有酸素運動です。ストレッチや軽い筋トレなども組み合わせたクラスになります。	火	10:00 ～ 11:30		
			偶 ①10/16 ②10/30 ③11/13 ④11/27 ⑤12/11			
9 リフレッシュ体操*	清水 泰平	柔道整復師の先生が指導していただきます。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	3階 機能回復 訓練室A・B	室内用シューズ フェイスタオル 飲みもの (ソフトエアロビ は、床に敷くバ スタオル)  *動きやすい 服装でお越し ください。
			偶 ①10/9 ②10/23 ③11/6 ④11/20 ⑤12/4 ⑥12/18 ⑦1/22 ⑧2/5 ⑨2/19 ⑩3/5			
10 ストレッチ健康体操	中村 博子	ストレッチ・有酸素運動・筋トレの3本柱を中心に、コグニサイズなども取り入れ、声を出しながら脳トレします。	水	10:00 ～ 11:30		
			偶 ①10/17 ②10/31 ③11/14 ④11/28 ⑤12/12			
11 楽しくトレーニング	伊東 泰子	健康で元気に過ごすために、楽しくできる身体づくり運動を学びましょう。時にボールやチューブも使いながら、筋力UP、アンチエイジング、転倒予防のトレーニングを行います。	金	10:00 ～ 11:30		
			偶 ①11/9 ②12/7 ③12/21 ④1/18 ⑤2/1			
12 はじめてのスマホ・タブレット講座*	生き生きクラブ	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。 * 春期講座と同じ内容です。	木	13:30 ～ 15:30	2階 研修室	(お持ちの方は)スマホ、タブレット
13 そこが知りたい! スマホ・タブレット相談教室*	生き生きクラブ	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。 * 春期講座と同じ内容です。	木	13:30 ～ 15:30		

\* …2018年度通年で開催しています。

\* 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(区役所隣り) ☎044-541-8000

# さいわい健康福祉プラザ 平成30年度秋期開講講座のご案内

さいわい健康福祉プラザでは、10月から下記の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9月18日(火)～25日(火)  
午前9時～午後4時(日曜日・祝日は休館)

※「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10月～平成31年1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)に必要な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】・プラザ主催の講座の受講歴を考慮して優先順位を決めます。

・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、優先順位が下がります。

・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ーズ 平成30年度秋期開講講座のご案内

## 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 初めての刺繍	衣斐 加代子	色とりどりの糸で織りなす刺繍にチャレンジしてみませんか？お花や風景など、さまざまな図案でブローチやカードを作ります。基本の運針から習うので、初めての方でも安心です。	13名	火	2階 クラブ室	①10/23 ②10/30 ③11/6 ④11/20 ⑤12/4 ⑥12/11 ⑦12/18 ⑧1/15 (予備1/22)	500円	刺繍針(太め、中くらい各1本)、 定規(20cmくらい)、はさみ、 筆記用具(ボールペン)
			8回	13:30~ 15:30				
2 男の時短料理	青木 直子	料理の基礎知識を学び身近にある食材で素早く美味しい和洋折衷の料理を作りますか？男性専用のクラスです。	16名	水	3階 栄養指導室	①10/24 ②11/7 ③11/21 ④12/12 ⑤1/9 ⑥1/23 (予備1/30)	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回	10:00~ 12:00				
3 雅 創作和紙人形	小川 雅香	和紙で人形を作る講座です。明治・大正・昭和の良き時代をイメージし、少年少女のいきいきとした姿や女性の舞姿などを作ります。	10名	水	2階 生活相談室	①10/10 ②10/24 ③11/7 ④11/21 ⑤12/5 ⑥12/19 ⑦1/9 ⑧1/23 (予備1/30)	650円	はさみ、ピンセット、はがき(使用済み のもの。なければ画用紙でも可)、タ オル、作品持ち帰り用の袋(小)
			8回	13:30~ 15:30				
4 『方丈記』を読む	中村 ひろ子	枕草子、徒然草とともに日本三大随筆に数えられる中世隠者文学の『方丈記』。40代から60代の鴨長明が、天変地異の末辿り着いた現代にも通じる心境を全編読み通し感じてみましょう。	24名	水	2階 広間	①10/24 ②10/31 ③11/7 ④11/14 ⑤11/28 ⑥12/5 ⑦12/12 ⑧12/19 ⑨1/9 ⑩1/23 (予備1/30)	1,758円 (資料・テキスト 代)	筆記用具、テキスト(『方丈記 現代 語訳付き』『方丈記(全) ビギナーズ クラシックス日本の古典』、ともに角 川ソフィア文庫) *テキストは教材 費に含まれています。お持ちの方 は、資料代300円のみ。
			10回	13:30~ 15:30				
5 お料理教室～アレンジ・ アイデア料理～	折野 裕子	季節の食材を取り入れた体によいメニューを、アレンジのヒントも交えつつ作ります。男女混合のクラスです。	16名	木	3階 栄養指導室	①11/1 ②11/22 ③12/6 ④12/20 ⑤1/10 ⑥1/24 (予備1/31)	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回	10:00~ 12:00				
6 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。 * 春期講座と同じ内容です。	20名	金	2階 広間	①10/26 ②11/2 ③11/9 ④11/16 ⑤11/30 ⑥12/7 ⑦12/14 ⑧12/21 ⑨1/11 ⑩1/18 (予備1/25)	540円 (ウクレレは各 自分で準備)	ウクレレ、筆記用具 * ウクレレ購入希望の方は、事務所 にご相談ください。
			10回	10:00~ 11:30				
7 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。 * 春期講座と同じ内容です。	18名	金	2階 クラブ室	①10/26 ②11/2 ③11/9 ④11/16 ⑤11/30 ⑥12/7 ⑦12/14 ⑧12/21 ⑨1/11 ⑩1/18 (予備1/25)	900円	筆記用具
			10回	10:00~ 11:30				

