



さいわい健康福祉プラザ便り



10月号

2018年10月1日

第15回プラザ祭り 幸区民祭同時開催
10月20日(土)・21日(日) 10時から15時

さいわい健康福祉プラザ・こども文化センターあげてのお祭りです。子どもからお年寄りまでお楽しみいただけるものが盛りだくさん。ふるってご参可下さい。

◎参加費(50円)

- ・竹細工体験(20日)先着100名
- ・モバイル作り(20日)先着100名
- ・ふくろうのアクセサリー作り(20日)先着120名

団体作品展

- (20・21日)
- バザー
- (20・21日)

◎無料で整理券のみ必要なもの

- ・健康味噌汁試飲(20・21日)各500名
- ・折り紙体験(21日)先着100名

◎参加費(50円)のみ必要

- ・縁日(20日)ヨーヨー釣り

(整理券は10時から配布します)



秋

の

散

策



日 本 民 家 園

実施日 11月15日(木)

集合場所、集合時間など、詳細については
後日館内ポスターなどで発表します。

11月1日(木)午前9時～ 2階事務所にて受付スタート

11月は健康フェア

予告

認知症サポーター養成講座

～誰もが安心して暮らせる町づくり～

認知症を知ろう・良き理解者となろう

日時 11月16日(金) 14:00～16:00

会場 さいわい健康福祉プラザ 3F機能回復訓練室

定員 40名 (参加費無料:事前申込制)

健康&生活相談

○健康相談 13:00～14:30

内科…田村 哲郎先生 10月11日(木)・18日(木)

整形外科…山本 憲一先生 10月9日(火)・23日(火)

○生活相談 9:00～16:00 月～金曜日

ミニ講演会

「糖尿病について」

日時 11月15日(木) 13:00～14:00

会場 さいわい健康福祉プラザ 2F広間

講師 田村 哲郎 先生(当センター嘱託医)

申込 先着30名 (参加費無料:事前申込制)

ミニ講演会

「関節痛について」

日時 11月27日(火) 13:00～14:00

会場 さいわい健康福祉プラザ 2F広間

講師 山本 憲一 先生(当センター嘱託医)

申込 先着30名 (参加費無料:事前申込制)

H30年度秋期講座【申込が不要なもの(自由参加)】

講座名	曜日	時間	内容 日程	場所	持ち物		
超ソフトエアロビ体操	火	10:00～11:30	奇 ①10/23 ②11/6 ③11/20 ④12/4 ⑤12/18	3階 機能 回復 訓練室	・室内用 シューズ ・フェイス タオル ・水分 ・(ソフトエ ロビは床に 敷くバスタ オル)		
萩山千鶴			偶 ①10/16 ②10/30 ③11/13 ④11/27 ⑤12/11				
リフレッシュ体操	火	13:15～14:15	奇 ①10/16 ②10/30 ③11/13 ④11/27 ⑤12/11 ⑥11/15 ⑦11/29 ⑧2/12 ⑨2/26 ⑩3/12				
清水泰平			偶 ①10/9 ②10/23 ③11/6 ④11/20 ⑤12/4 ⑥12/18 ⑦1/22 ⑧2/5 ⑨2/19 ⑩3/5				
ストレッチ健康体操	水	10:00～11:30	奇 ①10/10 ②10/24 ③11/7 ④11/21 ⑤12/5			2階 研修室	(お持ちの方は) スマホ・ タブレット
中村博子			偶 ①10/17 ②10/31 ③11/14 ④11/28 ⑤12/12				
楽しくトレーニング	金	10:00～11:30	奇 ①11/2 ②11/16 ③12/14 ④1/11 ⑤1/25				
伊東泰子			偶 ①11/9 ②12/7 ③12/21 ④1/18 ⑤2/1				
はじめてのスマホ・タブレット講座 (春期講座と同内容)	木	13:30～15:30	スマホ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心者向け講座。 電源の入れ方から学んでいきます。				
生き生きクラブ			①10/11 ②11/8 ③12/13 ④1/10 ⑤2/14 ⑥3/14				
そこが知りたい!スマホ・タブレット相談教室 (春期講座と同内容)	木	13:30～15:30	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。				
生き生きクラブ			①10/25 ②11/22 ③12/20 ④1/24 ⑤2/28 ⑥3/28				

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。
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
TEL 044-541-8000