

さいわい健康福祉プラザ便り



12月号

2018年12月1日発行

年末ジェスチャーゲーム大会

12月20日(木) 13:30~15:00 於 広間 **要申込** & お茶会

ゲーム大会を開催します。チーム対抗ジェスチャーゲーム
で楽しく過ごしましょう。ふるってご参加ください。

★ 2階受付でお申し込みください ★

冬期開講講座申し込み受付のお知らせ

2~3月に冬期開講講座を開講します。日程・持ち物などの詳細は、プラザ・いこいの家に置いてある「冬期開講講座のご案内」をご覧ください。

申込期間: 12月14日(金)~21日(金) 午前9時~午後4時 於 2階受付

●62円切手を貼った郵便はがきをお持ちください。 ●必ずご本人が直接来所の上お申し込み下さい。

| 講座名 | 内容 | 定員 | 回数 | 曜日 | 時間 | 材料・教材費 |
|-------------|---|-----|----|----|-------------|-------------------|
| 1 簡単英会話 | 英語を全く、又はほとんど使ったことがない方、すっかり忘れてしまった方で初歩から簡単な会話を学んでみたいと思われている皆さん、ぜひ一緒に勉強をはじめましょう! | 16名 | 6回 | 火 | 13:30~15:00 | 1,404円 (テキスト代) |
| 2 健康体操 | いつまでも元気にイキイキと! 動ける体づくりをテーマに自宅でも出来る優しい体操を中心に、椅子に座って行っていきます。講座を通じて、自分の身体と仲良く暮らしていきましょう。 | 30名 | 6回 | 水 | 10:30~12:00 | 0円 |
| 3 簡単10秒マジック | 不思議で面白いマジックが習得できる講座です。身近なものを使った手軽にできるマジックから、プロ御用達の道具を使った本格的なマジックまでプロのマジシャンが教えます。 | 10名 | 5回 | 水 | 13:30~15:00 | 3,000円 |
| 4 コーラス | 童謡・唱歌を斉唱で歌い少しずつハーモニーをつけていきます。楽譜が読めなくても大丈夫です。皆で声を揃えてコーラスの楽しさを感じてください。 | 20名 | 6回 | 金 | 10:30~12:00 | 594円 (テキスト代) |

🎄 **元気にストレッチ&脳トレ** 🎄 **お申込不要** 於 2階ロビー 🎄

① 毎週水曜日 午前11時~11時30分

② 12月6日(木)・17日(月) 午後2時30分~2時45分

座ったままでもできる脳トレや、音楽に合わせて体を動かす体操を皆さんと一緒にしませんか!



12月の健康&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。

- 内科…田村哲郎先生 (田村外科)
6日(木)、20日(木) 13:00~14:30
 - 整形外科…山本憲一先生(さいわい整形外科)
11日(火)、25日(火) 13:00~14:30
- 生活相談…月~金曜日 9:00~16:00

ナースの独り言

冬の病気や

事故予防に気をつけましょう。

事故やけが

- ◎入浴事故(脱衣所や浴室を暖かく。入浴前には水分補給を。湯温はぬるめ、長湯や食直後、気温の低い早朝や深夜は避ける)
- ◎凍結などによる転倒
- ◎低温やけどに注意



手仕事の会

12月6日(木)・17日(月)

午後1時30分~3時30分 2階広間

ボランティアで編み物や縫い物をしていただく集まりです。12月は雑巾・巾着等の作成の他に、作りたいものをお持ちください。

踊ろう会

12月6日(木)・20日(木)

午前10時30分~11時30分 2階研修室

市場芳子さんが、「きよしのズンドコ節」「血液ガッタガタ」などに合わせて、誰でもできる簡単なおどりを教えてください。自由参加です。



H30 年度開講中の自由参加講座【申込が不要なもの】

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 内容 | | 場所 | 持ち物 |
|--------------------------------------|----|------------------------------------|--|--------------------------------------|-----------|---|
| 講師名(敬称略) | | | 日程 | | | |
| 超ソフトエアロビ体操 | 火 | 10:00~11:30 | 初心者向けエアロビ | | 3階機能回復訓練室 | <ul style="list-style-type: none"> ・室内用シューズ ・フェイスタオル ・水分 ・(ソフトエアロビは床に敷くバスタオル) |
| 萩山千鶴 | | | 奇 | ④12/4 ⑤12/18 | | |
| | 偶 | ⑤12/11 | | | | |
| リフレッシュ体操 | 火 | 13:15~14:15 | ストレッチや筋力強化などで体力作り | | | |
| 清水泰平 | | | 奇 | ⑤12/11 ⑥1/15 ⑦1/29 ⑧2/12 ⑨2/26 ⑩3/12 | | |
| | 偶 | 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 | ストレッチ・有酸素運動・筋トレを柱に | | | |
| 中村博子 | | | 奇 | ⑤12/5 | | |
| | 偶 | ⑤12/12 | | | | |
| 楽しくトレーニング | 金 | 10:00~11:30 | 筋力アップ・アンチエイジング・転倒予防 | | | |
| 伊東泰子 | | | 奇 | ③12/14 ④1/11 ⑤1/25 | | |
| | 偶 | 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。 | | 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 | | | 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 | | | 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

