

さいわい健康福祉プラザ 平成30年度冬期開講講座のご案内

さいわい健康福祉プラザでは、2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）」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」は裏面をごらんください。「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。

自由参加の講座

申し込み不要・参加無料です。受講講座は、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	内容	曜日	時間	場所	持ち物
5 リフレッシュ体操*	柔道整復師の先生が指導して下さいます。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	
	奇	①2/12②2/26③3/12			
清水 泰平		偶	①2/5②2/19③3/5		
6 はじめてのスマホ・タブレット講座*	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。電源ポートの入れ方から学んでいきます。 * 秋期開講講座からの続きです。	木	13:30 ～ 15:30	2階研修室	(お持ちの方は)スマホ、タブレット
	生き生きクラブ	①2/14②3/14			
7 そこが知りたい! スマホ・タブレット相談教室*	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。 * 秋期開講講座からの続きです。	木	13:30 ～ 15:30		
	生き生きクラブ	①2/28②3/28			

*…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

申込要項

【申込期間】 平成30年12月14日(金)～21日(金)
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31年2月～3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(老人福祉センター)

【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。)

・定員を越えた場合は、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、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ラザ 平成30年度冬期開講講座のご案内



講座には、「申し込みが必要な講座」と「自由参加の講座」があります。「申し込みが必要な講座」の受講を希望される方は、表紙の応募要項をご参照の上、お申し込みください。

申し込みが必要な講座

申込方法は、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 簡単な英会話	伊藤 壽夫	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る皆さん、ぜひ一緒に勉強を始めましょう！	16名	火	クラブ室	①2/5②2/12③2/19④2/26⑤3/5 ⑥3/12(予備3/19)	1,404円 (テキスト代)	筆記用具、テキスト (『シニアのためのやさしい英会話入門』 西東社)
			6回	13:30～ 15:00				
2 健康体操	田所 直美	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やさしい体操を中心に、椅子に座って行っていきます。講座を通じて、ロコモ*を予防し、自分の身体と仲良く暮らしていきましょう。 *和名 運動器症候群（運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態。）	30名	水	3階 機能回復訓練室A・B	①2/6②2/13③2/20④2/27⑤3/6 ⑥3/13(予備3/20)	0円	タオル(手ぬぐい) 室内履き 飲み物
			6回	10:30～ 12:00				
3 簡単10秒マジック	佐々木 俊一	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マジックまでプロのマジシャンが教えます。お孫さんやお友達に披露したりすることで、深くコミュニケーションをとるきっかけになると思います。かくし芸や催し物で披露すれば大盛り上がり間違いなしのマジック講座！是非ご参加ください。	10名	水	クラブ室	①2/6②2/13③2/20④2/27⑤3/6 (予備3/13)	3,000円	筆記用具
			5回	13:30～ 15:00				
4 コーラス	神谷 美和	童謡・唱歌を斉唱(メロディー)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	金	広間	①2/8②2/15③2/22④3/8⑤3/15 ⑥3/22(予備3/29)	594円 (テキスト代)	筆記用具、テキスト (『みんなのコーラス』のばら社編集部)
			6回	10:30～ 12:00				



