



さいわい健康福祉プラザ便り



1月号

2019年1月1日発行



新春かるた大会



1月17日(木) *要申込 2階受付でお申し込み下さい。
13:30~14:30 於 2階広間 参加無料 定員20名

毎年恒例の新春かるた大会。今年は川崎かるたを使い、一味違うルールで行います。

終了後には施設利用(団体利用以外の一般利用者向け)に関するご説明と、意見交換を兼ねて新年会を行います。ふるってご参加ください!

一般利用者懇談会

※団体懇談会は2月5日(火)に開催します。

施設利用(団体利用以外の一般利用者向け)に関するご説明と、意見交換を行います。皆様、是非ご参加ください!!



日時 平成31年1月17日(木)
 14時30分~15時30分
 場所 2階 広間 ※申込不要

1月以降の自由参加講座

申し込み不要、参加費無料。利用書番号末尾の奇数・偶数によって参加できる日程が異なります。

講座名 講師名(敬称略)	曜日	時間	内容 日程	場所	持ち物
リフレッシュ体操 清水泰平	火	13:15~ 14:15	ストレッチや筋力強化などで体力作り 奇 ⑥1/15⑦1/29⑧2/12⑨2/26⑩3/12 偶 ⑦1/22⑧2/5⑨2/19⑩3/5	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 ア ロビは床に 敷くバスタ オル)
楽しくトレーニング 伊東泰子	金	10:00~ 11:30	筋力アップ・アンチエイジング・転倒防止 奇 ④1/11⑤1/25 偶 ④1/18⑤2/1		
はじめてのスマホ・タブレット講座 (春期講座と同内容) 生き生きクラブ	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。 ④1/10 ⑤2/14 ⑥3/14	2階 研修室	(お持ちの方は) スマホ・ タブレット
そこが知りたい! スマホ・タブレット講座 (春期講座と同内容) 生き生きクラブ	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。 ④1/24 ⑤2/28 ⑥3/28		

1月の健康&生活相談

医師と看護師等による健康・生活相談を行っています。

- 内科…田村哲郎先生 (田村外科)
10日(木)、17日(木) 13:00~14:30
 - 整形外科…山本憲一先生 (さいわい整形外科)
8日(火)、22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

1月10日(木)・21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。1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



1月17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ます。自由参加です。

手仕事の会からのご報告



昨年は南河原保育園にオムツ入れ巾着袋&アクリルたわしを、その他施設に雑巾やお手玉などを寄贈しました。

大変喜んでいただき、お届けした私たちのほうが嬉しい気持ちになりました。

ご協力くださいました手仕事の会にご参加の皆さま、本当にありがとうございました。



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