

# さいわい健康福祉プラザ便り

## 3月号

2019年3月1日発行

### 前期講座、申込受付開始

4月から前期講座が開講します！！  
お申込みは62円の郵便はがきをお持ちになって  
ご本人が直接来所してください。  
持ち物などの詳細は、プラザ・いこいの家等に置いてあ  
るご案内をご覧ください。

**申込期間は**  
**3/11(月)～19日(火)**  
**午前9時～午後4時**

### [申込みが必要な講座]

講座名	講師名 (敬称略)	内容	定員	曜日	日程
			回数	時間	
クラフトテープで作る 小物とバッグ	立花 喜美枝	身のまわりに有ると使い勝手の良 いかわいい小物や、お出掛けに便 利な大きさの買い物バッグ等、クラ フトテープで基本から作ります。	10名	火	①4/9②4/23③5/7 ④5/21⑤6/4⑥6/18 (予備日6/25)
			6回	13:30～ 15:00	
男の料理 ～季節の中国家庭料理～	張 学峰	歴史ある中国。麺料理発祥の地と 云われる山西省の家庭料理を楽し く学びませんか？ 四季折々の食材を使い、小麦粉と 雑穀から作り始める麺を用い、体温 をしっかり上げて健康な身体を作り ましょう。	16名	水	①4/17②5/15③5/29 ④6/12⑤6/26⑥7/3 (予備日7/10)
			6回	10:00～ 12:00	
『源氏物語』を読む	中村 ひろ子	源氏物語は大きく三部に分けるこ とができます。光源氏の誕生から栄 華を極めるまでの第一部、光源氏 死亡までの第二部、宇治十帖と呼 ばれる第三部です。本講座では光 源氏が栄華を極める第一部を読み 解いていきます。	24名	水	①4/10②4/24③5/8 ④5/22⑤6/12⑥6/26 ⑦7/17⑧7/31⑨8/7 ⑩8/21(予備日8/28)
			10回	13:30～ 15:30	
太極拳	助川 敏一	太極拳は、「若返りの秘法」とも言 われ、誰でも楽しみながら健康増 進が図れるスポーツです。レッツ・ト ライ！（初心者の方大歓迎です♪）	30名	水	①4/17②4/24③5/8 ④5/15⑤5/22⑥5/29 ⑦6/5⑧6/12⑨6/19 ⑩6/26⑪7/10⑫7/17 ⑬7/24(予備日7/31)
			13回	13:30～ 15:30	
手早くササっと季節の魚 料理	折野 裕子	旬の魚介類を使った、身体によい 手早く作れる料理をみなさんで作 りませんか？ 男女混合のクラスです。	16名	木	①4/25②5/9③5/23 ④6/13⑤6/27⑥7/11 (予備日7/18)
			6回	10:00～ 12:00	
プリザーブドフラワー	三春 由希子	プリザーブドフラワーは、お水をあ げなくても1年程綺麗に咲く不思議 なお花です。初めての方でも楽しめ るようにステップをふみながら、3つ の作品をつくります。是非、ご参加 お待ちしております。	8名	木	①4/18②4/25③5/9 ④5/16(予備日5/23)
			4回	10:00～ 12:00	
楽しいコーラス	神谷 美和	童謡・叙情歌を斉唱(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	①4/12②4/19③4/26 ④5/10⑤5/17⑥5/24 ⑦5/31⑧6/7⑨6/14 ⑩6/21⑪6/28⑫7/5 (予備日7/12)
			12回	10:00～ 11:30	
美しくなる! アロマテラピー A	※A・Bより 1つお選び ください。	アロマテラピーを始める時に知っ ておきたい基礎知識と日常での取り 入れ方を学び、お好きな香りでシュ ガースクラブとオリジナルマッサ ージオイルを作ります。さらに自分 で作ったオイルでセルフフェイスマ ッサージとハンドマッサージを学び、 輝くお肌を手に入れましょう♪	10名	金	A①5/10②5/17③5/24 ④5/31(予備日6/7)
美しくなる! アロマテラピー B			各4回	10:00～ 11:30	B①6/21②6/28③7/5 ④7/12(予備日7/19)

# 【申込み不要な講座】

★体操系講座は、利用証番号末尾の奇数・偶数によって参加できる日程が異なります。

★ はつらつ体操	無理をせず楽しく体操しましょう。そして体づくり・健康づくり・仲間づくりをしましょう。		月	13:30 ～ 15:00
	奇	①4/8②4/22③5/20④6/3⑤6/17⑥7/8		
青木 泰代	偶	①4/15②5/13 ③5/27④6/10⑤6/24⑥7/22		
★ 超ソフトエアロビ体操	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
	奇	①4/16②5/7③5/21④6/4⑤6/18		
梶山 千鶴	偶	①4/23②5/14③5/28④6/11⑤6/25		
★ 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
	奇	①4/9②4/23③5/14④5/28⑤6/11⑥6/25 ⑦7/9⑧7/23⑨8/6⑩8/27		
清水 泰平	偶	①4/16②5/7③5/21④6/4⑤6/18⑥7/2⑦7/16 ⑧7/30⑨8/20⑩9/3		
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心者向け講座です。電源ボタンの入れ方から学んでいきます。		木	13:30 ～ 15:30
活き生きクラブ	①4/11②5/9③6/13④7/11⑤8/8⑥9/12			
そこが知りたい！スマホ・タブレット講座*	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。		木	13:30 ～ 15:30
活き生きクラブ	①4/25②5/23③6/27④7/25⑤8/22⑥9/19			

\*2019年度通年で開催しています。10月以降の予定は、別途ご案内いたします。

## 定期開催の行事

いつでもどなたでもご参加いただけます！

### 手仕事の会

・・・ボランティアで編み物、縫い物をしていただくあつまりです。

3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。

3月14日(木)、25日(月) 午後1:30～3:30 於：2階広間

### 元気にストレッチ

・・・看護師による脳トレ&ストレッチ体操です。

毎週水曜日 午前11:00～11:30 於：2階ロビー

### 踊ろう会

・・・歌謡曲に合わせて簡単な踊りをします。(指導：市場芳子さん)

3月7日 午前10:30～11:30 於：3階機能回復訓練室

## 健康&生活相談

医師と看護師等による健康相談。予約不要です。

### 健康相談

・・・内科…田村哲郎先生 3月7日(木)・27日(水) 午後1:00～午後2:30

・・・整形外科…山本憲一先生 3月12日・26日(火) 午後1:00～午後2:30

### 生活相談

・・・ 月曜日～金曜日 午前9:00～午後4:00

\*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 幸区戸手本町1-11-5(2階)  
TEL 044-541-8000(幸区役所となり)

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。

講座 行事 団体活動 カラオケ  
囲碁・将棋 お風呂 健康相談 etc.

