

自由参加の講座

申込み不要・参加無料です。体操系講座は、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
9 はつらつ体操	無理をせず楽しく体操しましょう。そして体力づくり・健康づくり・仲間づくりをしましょう。	月	13:30 ～ 15:00		
青木 泰代		偶	①4/15②5/13③5/27④6/10⑤6/24⑥7/22		
10 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	3階機能回復訓練室 A・B	室内用シューズ フェイスタオル 飲みもの (ソフトエアロビは、床に敷くバスタオル) *動きやすい服装でお越しください。
初山 千鶴		偶	①4/23②5/14③5/28④6/11⑤6/25		
11 リフレッシュ体操*	柔道整復師の先生が指導していただけます。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		
清水 泰平		偶	①4/16②5/7③5/21④6/4⑤6/18⑥7/2⑦7/16 ⑧7/30⑨8/20⑩9/3		
12 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。電源ボタンの入れ方から学んでいきます。	木	13:30 ～ 15:30	2階 研修室 又は 3階機能回復訓練室 A・B	(お持ちの方は) スマホ、タブレット
13 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		

*…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。

* 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

さいわい健康福祉プラザ 2019年度 前期講座のご案内

さいわい健康福祉プラザでは、4月から下記の講座を順次開講いたします。講座には、「申込みが必要な講座」と「自由参加の講座(申込み不要)」があります。「申込みが必要な講座」は中面を、「自由参加の講座」は裏面をご覧ください。「申込みが必要な講座」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。

申込要項

【申込期間】2019年 3月11日(月)～19日(火)
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】2019年4月～2019年9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

【申込方法】・本人が直接来所し、お申し込みください。

(電話・FAXでの申込み不可)

・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。

・定員を超えた場合、抽選となります。(先着順ではありません)

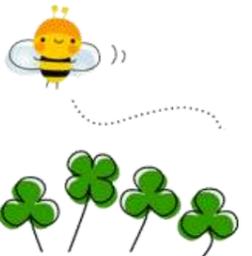
・プラザ主催の講座の受講歴を考慮して優先順位を決めます。

・過去の受講に際し、正当な理由なく取りやめ・欠席がある場合は、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、優先順位が下がる場合があります。

・当落結果は郵便はがきにて通知いたします。

・申込みが必要な講座は、全日程参加可能な講座をお申し込みください。



申込みが必要な講座

さいわい健康福祉プラザ 2019年度前期講座のご案内

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				
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	2階 クラブ室	①4/9②4/23③5/7④5/21⑤6/4 ⑥6/18 (予備日6/25)	2,100円	ハサミ、洗濯ばさみ(10~15本) 2メートル以上巻き尺
			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。麵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麵を用い、体温をしっかりと上げて健康な身体を作りましょう。	16名	水	3階 栄養指導室	①4/17②5/15③5/29④6/12 ⑤6/26⑥7/3 (予備日7/10)	3,600円	筆記用具、三角巾、エプロン、食器用ふきん2枚、タオル
			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	2階 広間	①4/10②4/24③5/8④5/22⑤6/12 ⑥6/26⑦7/17⑧7/31⑨8/7⑩8/21 (予備日8/28)	1,337円 (資料・テキスト代)	筆記用具、テキスト(ビギナーズクラシック日本の古典「源氏物語」角川ソフィア文庫)※テキストは教材費に含まれています。お持ちの方は、資料300円代のみ。
			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	3階 機能回復訓練 室A・B	①4/17②4/24③5/8④5/15⑤5/22 ⑥5/29⑦6/5⑧6/12⑨6/19⑩6/26 ⑪7/10⑫7/17⑬7/24(予備日7/31)	1,750円 (テキスト代)	筆記用具、テキスト
			13回	13:30~ 15:30				
手早くササッと季節の魚料理	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と作りませんか？男女混合のクラスです。	16名	木	3階 栄養指導室	①4/25②5/9③5/23④6/13⑤6/27 ⑦7/11(予備日7/18)	3,600円	筆記用具、三角巾、エプロン、食器用ふきん2枚、タオル
			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	2階 生活相談室	①4/18②4/25③5/9④5/16 (予備日5/23)	3,000円	ハサミ、ボンド、カッター
			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	2階 広間	①4/12②4/19③4/26④5/10 ⑤5/17⑥5/24⑦5/31⑧6/7⑨6/14 ⑩6/21⑪6/28⑫7/5(予備日7/12)	1,620円 (テキスト代)	筆記用具、テキスト
			12回	10:00~ 11:30				
美しくなる! アロマセラピーA	※A・Bより1つお 選びください。	アロマセ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、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	2階 生活相談室	①5/10②5/17③5/24④5/31 (予備日6/7)	2,000円	フェイスタオル、ターバンかヘアバンド、筆記用具
美しくなる! アロマセラピーB			各4回	10:00~ 11:30		①6/21②6/28③7/5④7/12 (予備日7/19)		