

さいわい健康福祉プラザだより

4月号

2019年4月1日発行

春の散策

味の素川崎工場見学

5月28日（火）

申込開始：5月8日（水）9時～（先着順）

先着20名 ※参加の際には、利用登録が登録です。
本人が直接お申し込みください。

申込場所：さいわい健康福祉プラザ 2階

参加費：50円（保険料・写真代）

※交通費は各自負担（京急川崎駅～鈴木町駅）

春の散策は、味の素川崎工場見学を実施します。どの家庭にもきっとある身近な調味料「ほんだし」。カツオから「ほんだし」ができるまでの工程を見て、体験して、楽しく学びませんか？



手仕事の会

4月4日（木）、15日（月）
午後1時30分～3時30分
於：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。4月は雑巾・巾着の他、作りたいものをお待ちください。

踊ろう会

4月4日（木）、18日（木）
午前10時30分～11時30分
於：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踊りをおしえてくださいます。自由参加です。

健康相談&生活相談室

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）

4日・18日（水）午後1時00分～2時30分

○整形外科…山本憲一先生（さいわい整形外科）

9日・23日（火）午後1時00分～2時30分

生活相談 月～金曜日 午前9時～午後4時



4月からの自由参加講座

★ 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。

講座名	内容	曜日	時間	場所	持ち物
講師名(敬称略)	日程				
★ 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	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 *動きやすい 服装でおこしください。 *超ソフトエアロビ体操は、床に敷くバスタオル
	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まし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 *動きやすい 服装でおこしください。 *超ソフトエアロビ体操は、床に敷くバスタオル
	奇 ①4/16②5/7③5/21④6/4⑤6/18				
靱山 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	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
	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
生き生きクラブ	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	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
生き生きクラブ	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。

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…

*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 (2階)