

さいわい健康福祉プラザ便り



5月号



2019年5月1日発行



くらしのセミナー出前講座



悪徳商法に気を付けよう



日時： 令和元年5月16日（木） 13:30～

場所： プラザ老人福祉センター 2階広間

講師： 中川敏子氏（消費生活コンサルタント）

定員： 30名 無料（事前申込制・当日可） 当センター2階事務所にて受付



（受付時間 月～土曜日 9:00～16:00）



手仕事の会

5月9日（木）・27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。5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



5月16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。



元気にストレッチ&脳トレ



お申込不要

於 2階ロビー



① 毎週水曜日 午前11時～11時30分

② 5月9日（木）・27日（月） 午後2時30分～2時45分

簡単なストレッチで体をほぐしながら、大人の脳トレドリルで脳を鍛えます。少しの時間ですが一緒に楽しみましょう。

5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)
8日(水)、16日(木) 13:00~14:30
 - 整形外科…山本憲一先生 (さいわい整形外科)
14日(火)、28日(火) 13:00~14:30
- 生活相談…月~金曜日 9:00~16:00



ナースの伝言

フレイル(加齢に伴う虚弱)
閉じこもりをチェックして、健康維持を。
バスや電車で1人で外出していますか。
日用品の買い物をしていますか。
預貯金の出し入れをしていますか。
家族や友人の相談に乗っていますか。



前期自由参加講座

★ 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 講師名(敬称略)	曜日	時間	内 容 日 程	場 所	持ち物		
★はつらつ体操 青木泰代	月	13:30 ~ 15:00	無理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。 奇 ③5/20④6/3⑤6/17⑥7/8 偶 ②5/13③5/27 ④6/10⑤6/24⑥7/22	3階機能回復訓練室 A・B	<ul style="list-style-type: none"> ・室内用シューズ ・フェイスタオル ・お飲み物 ・超ソフトエアロビ体操は、床に敷くバスタオル ※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 籾山千鶴	火	10:00~ 11:30	簡単・お手軽・楽しい…そんな初心者向けエアロビ体操です。 奇 ②5/7③5/21 ④6/4 ⑤6/18 偶 ②5/14③5/28 ④6/11⑤6/25				
★リフレッシュ体操 清水泰平	火	13:15~ 14:15	柔道整復師の先生が指導して下さいます。楽しみながら体力作りを目指しましょう。 奇 ③5/14④5/28 ⑤6/11⑥6/25⑦7/9 ⑧7/23⑨8/6⑩8/27 偶 ②5/7③5/21④6/4 ⑤6/18⑥7/2 ⑦7/16⑧7/30⑨8/20⑩9/3				
はじめてのスマホ・タブレット講座*	木	13:30 ~ 15:30	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。電源の入れ方から学んでいきます。			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		②5/9 ③6/13 ④7/11⑤8/8 ⑥9/12					
そこが知りたい! スマホ・タブレット講座*	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。				
生き生きクラブ		②5/23 ③6/27④7/25⑤8/22⑥9/19					

*…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。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