

# さいわい健康福祉プラザ便り

## 9月号

### 敬老のつどい



9月13日(金) 於: 3階機能回復訓練室

対象: 川崎市内・60歳以上 (利用証の作成をお願いいたします。)

#### 午前の部 (午前9時30分~12時30分予定)

利用者演芸大会(観覧は申込不要): カラオケ、踊り、講座成果発表など

#### 午後の部 (午後2時00分~3時30分)

お笑い曲芸と昭和懐メロ歌謡ショー (整理券をお持ちの方優先)

出演: つねむね・あやのくるみ

#### 整理券事前配布

9月2日(月) 午前9時00~

於: 2階受付

#### スマイルカフェ

コーヒー・お菓子をお出しします。

午前11時30分~なくなり次第終了 於: 2階ロビー

## 🌸🌸🌸🌸🌸 後期講座申込受付開始 🌸🌸🌸🌸🌸

10月から後期講座が始まります。日程・持ち物などは、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。「申込みが必要な講座」と「自由参加の講座(申込不要)」があります。

【申込期間】9月9日(月)~24日(火) (日曜日・祝日を除く 午前9時~午後4時)

※62円切手を貼った郵便はがきをお持ち下さい。必ずご本人が申し込みください。

#### 申込みが必要な講座

講座名	回数	曜日・時間	教材費
春から初夏のかぎ針ニット	10回	火・午後	4,000円
簡単な英会話入門	10回	水・午後	1,404円
『万葉集』を読む	10回	水・午後	1,034円
男の料理 季節の中国家庭料理 ~秋冬編~	6回	水・午前	3,600円
発酵食品で免疫力アップ料理	6回	木・午前	3,600円
初めての刺繍	8回	木・午後	700円
初めてのウクレレ	10回	金・午前	540円
ペン習字	12回	金・午前	1,200円

#### 自由参加の講座(申込不要)

講座名	回数	曜日	時間
カラダ喜ぶ健康ヨガ★	5回	月	午後
リフレッシュ体操★*	10回	火	午後
ストレッチ健康体操★	5回	水	午前
楽しくトレーニング	7回	金	午前
はじめてのスマホ・ タブレット講座	6回	木	午後
そこが知りたい! スマホ・タブレット講座	6回	木	午後

★利用番号の末尾偶数・奇数によって日程が違います。  
後期講座のご案内を参照ください。

\*2019年通年で開催しています。

## 手仕事の会

9月30日(月) 於:2階 広間  
午後13時30分~15時30分

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。9月は雑巾・エコたわしの他に、作りたいものをお持ちください。自由参加です。

## 踊ろう会

9月5日・19日(木) 於:2階 研修室  
午前10時30分~11時30分

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。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00分~11時30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。
- ② 9月30日(月) 午後2時30分~2時45分 少しの時間ですが一緒に楽しみましょう。

## 楽しいコーラス

冬期講座から引き続き、総勢30名になる「楽しいコーラス」講座が4月から7月開催しました。全12回の中で、10曲以上の楽曲を習いました。男性の受講者の参加もあり、歌声に安定感がでて、とても綺麗なハーモニーとなりました。また、メンバーの中から、まだ続けていきたいとの意向があり、団体が立ち上がりました。神谷美和先生のご指導のもと、今月の敬老のつどいに出演予定です。これからもプラザに、綺麗な歌声が響きそうです。

## 講座レポート



## 『源氏物語』を読む

前秋期講座の“『方丈記』を読む”に引き続き、今回は日本最古の長編小説『源氏物語』を中村ひろ子先生が読み解いてくださいました。受講者からは、「先生があらすじを解説して下さり場面の様子が鮮やかに浮かびました。」「とても分かりやすい講義で楽しく拝聴できました。」「先生の講義は随所に工夫が施されてあり面白い。」等と、大変好評を得ました。みなさんが熱心に聴講されていた様子が、印象的でした。この10月からの後期講座では、今年の元号にちなんで『万葉集』を読むが始まります。どうぞお楽しみに!!

## 9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。

### 健康相談

内科…田村哲郎先生(田村外科) 4日、18日(水) 13:00~14:30  
整形外科…山本憲一先生(さいわい整形外科) 10日、24日(火) 13:00~14:30

### 生活相談

月曜日~金曜日 9:00~12:00 13:00~16:00

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・運転免許証等及び緊急時の連絡先を用意の上、2階受付で利用証を作成してください。登録にあたり、緊急連絡先が必要となります。

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