

## 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 ストレッチ健康体操	ストレッチ・有酸素運動・筋トレの3本柱を中心に、コグニサイズなども取り入れ、声を出しながら脳トレします。	水	10:00～11:30	3階機能回復訓練室 A・B	室内シューズ フェイスタオル 飲み物 床に敷くタオルは、ストレッチ健康体操、カラダ喜ぶヨガのみ ※動きやすい服装でおこしください。	
講師名(敬称略)	日程					
中村 博子	①10/16 ②10/30 ③11/6 ④11/20 ⑤12/4					
	①10/9 ②10/23 ③11/13 ④11/27 ⑤12/11					
10 カラダ喜ぶ健康ヨガ	「いつまでもイキイキと過ごせる身体づくり」をテーマに、姿勢や足腰の強化など、自分の身体を知りながらやさしく動いていきます。楽しく気持ちよく、しなやかと強さをバランスよく養い、動きやすい身体を目指しましょう!	月	14:00～15:30			
	①1/20 ②2/3 ③2/17 ④3/9 ⑤3/23					
田所 直美	①1/27 ②2/10 ③3/2 ④3/16 ⑤3/30					
11 楽らくトレーニング	健康で元気に過ごすために、楽しくできる身体づくり運動を学びましょう。時にボールやチューブも使いながら、筋力UP、アンチエイジング、転倒予防のトレーニングを行います。 ※利用証の末尾番号に関係なく参加できます。	金	10:00～11:30			
伊東 泰子	①1/10 ②1/17 ③1/24 ④2/7 ⑤2/21 ⑥3/6 ⑦3/13					
12 リフレッシュ体操*	柔道整復師の先生が指導していただきます。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			
	①10/8 ②10/29 ③11/12 ④11/26 ⑤12/10 ⑥1/14 ⑦1/28 ⑧2/18 ⑨3/3 ⑩3/17					
清水 泰平	①10/15 ②11/5 ③11/19 ④12/3 ⑤12/17 ⑥1/21 ⑦2/4 ⑧2/25 ⑨3/10 ⑩3/24					
13 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。 ※前期講座と同じ内容です。	木	13:30～15:30	2階研修室 又は3階機能訓練室 A・B	(お持ちの方は) スマホ、タブレット	
生き生きクラブ	①10/10 ②11/14 ③12/12 ④1/9 ⑤2/13 ⑥3/12					
14 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。※前期講座と同じ内容です。	木	13:30～15:30			
生き生きクラブ	①10/24 ②11/28 ③12/19 ④1/23 ⑤2/20 ⑥3/19					

\* …2019年度通年で開催しています。

\* 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。身分証明書(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階受付でお手続きください。(申し込み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)

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 令和元年度 後期講座のご案内

さいわい健康福祉プラザでは、10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】令和元年 9月9日(月)～24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】令和元年10月～令和2年3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。)

・プラザ主催の講座は、より多くの方々に受講して頂くために、受講歴を考慮して優先順位を決めます。初めて申し込みされた方及び過去1年間受講されていない方を優先させていただきます。

・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。



# さいわい健康福祉フラザ 令和元年度後期講座のご案内



## 申込みが必要な講座

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				
1 春から初夏のかぎ針ニット	小川 まさ子	肌ざわりの良い糸を使用し、透け感のあるレース編みです。初夏には、タンクトップと重ねてブラウスとしても着用でき、春はカラーコーディネイトでおしゃれなベストとして着用可能です。ツーウェイベスト、更にお揃いのストールも作製いたします。 ※細編み、長編みが出来る方対象。	8名 10回	火 13:30～ 15:30	2階 生活相談室	①10/29 ②11/5 ③11/19 ④12/3 ⑤12/17 ⑥ 1/7 ⑦ 1/21 ⑧ 2/4 ⑨ 2/18 ⑩ 2/25 (予備日 3/3)	4,000円	かぎ針(5号) はさみ 筆記用具
2 簡単な英会話入門	伊藤 壽夫	英語を全く、又はほとんど使ったことがない方、すっかり忘れてしまった方で初歩から簡単な会話を学んでみたいと思われる皆さん、ぜひ一緒に勉強を始めましょう！	16名 10回	水 13:30～ 15:00	2階 クラブ室	①10/23 ②11/6 ③11/20 ④12/4 ⑤12/18 ⑥ 1/8 ⑦ 1/22 ⑧ 2/5 ⑨ 2/19 ⑩ 3/4 (予備日 3/11)	1,404円 (テキスト代)	筆記用具、テキスト(『シニアのためのやさしい英会話入門』西東社)
3 『万葉集』を読む	中村 ひろ子	「時に初春の令月にして気淑く和ぐ」新しい元号の出典は万葉集です。4500首の中から140首を抜粋して歌の技巧や背景を学び、和歌や俳句の原点を感じてみましょう。	24名 10回	水 13:30～ 15:30	2階 広間	①10/30 ②11/6 ③11/20 ④12/4 ⑤12/18 ⑥ 1/15 ⑦ 1/29 ⑧ 2/5 ⑨ 2/19 ⑩ 3/4 (予備日 3/11)	1,034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古典『万葉集』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、資料代300円のみ。
4 男の料理 季節の中国家庭料理 ～秋冬編～	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 6回	水 10:00～ 12:00	3階 栄養指導室	①10/30 ②11/13 ③11/27 ④12/11 ⑤ 1/15 ⑥ 1/29 (予備日 2/5)	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
5 発酵食品で免疫力アップ料理	折野 裕子	味噌、醤油、チーズなどの発酵食品には腸内環境を整え、免疫力を高める働きがあります。様々な発酵食品を使って料理を作ります。※男女混合のクラスです。	16名 6回	木 10:00～ 12:00	3階 栄養指導室	①11/7 ②11/21 ③ 12/12 ④ 1/16 ⑤ 1/30 ⑥ 2/6 (予備日 2/13)	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 初めての刺繍	衣斐 加代子	色とりどりの糸で織りなす刺繍にチャレンジしてみませんか？さまざまな図案でブローチや敷物など4作品作ります。基本の運針から習うので、初めての方でも安心です。	13名 8回	木 13:30～ 15:30	2階 クラブ室	①10/24 ②11/7 ③11/21 ④12/5 ⑤12/19 ⑥ 1/9 ⑦ 1/23 ⑧ 2/6 (予備日 2/13)	700円	定規(20cmくらい) 糸切りばさみ 筆記用具(ボールペン)
7 初めてのウクレレ	賀陽 保子	ウクレレの基本を学び、講座の最後に全員で合奏を楽しみましょう。	20名 10回	金 10:00～ 11:30	2階 広間	①11/1 ②11/8 ③11/22 ④12/6 ⑤12/20 ⑥ 1/10 ⑦ 1/24 ⑧ 2/7 ⑨ 2/21 ⑩ 2/28 (予備日 3/6)	540円 (ウクレレは各自で準備)	ウクレレ 筆記用具
8 ペン習字	矢田 三重子	基本「ひらがな」を練習をします。次に百人一首や人名の書き方を学びます。最終日には、成果発表として、豆色紙に自分の好きな詩・ことば・練習してきた短歌等を書いてみましょう。 素敵な作品が出来ますよ。 ※使用するディスクペン、豆色紙は教材費から購入します。	18名 12回	金 10:00～ 11:30	2階 クラブ室	①10/25 ②11/1 ③11/8 ④11/22 ⑤12/6 ⑥12/20 ⑦ 1/10 ⑧ 1/24 ⑨ 2/7 ⑩ 2/21 ⑪ 2/28 ⑫ 3/6 (予備日 3/13)	1,200円	筆記用具