

# さいわい健康福祉プラザ便り



## 令和元年10月号



第16回プラザ祭り 幸区民祭同時開催  
10月19日(土)・20日(日) 10:00~15:00

さいわい健康福祉プラザ・こども文化センターあけてのお祭りです。子どもからお年寄りまでお楽しみいただけるものが盛りだくさん。ふるってご参加下さい。

### ◎参加費(100円)

- ・竹細工体験(20日)先着80名
- ・万華鏡作り(20日)先着50名
- ・お手玉&どんぐりのストラップ(19日)先着100名
- ・茶道体験(お菓子付き)(20日)先着50名

### ◎参加費 無料

- ・健康味噌汁試飲(19・20日)各500名
- ・詩吟体験(19日)
- ・団体作品展(19・20日)
- ・手仕事の会バザー(19・20日)



## 内科嘱託医講演会 「大腸がんに打ち勝とう」

日時 11月6日(水) 13:30~14:30 2階研修室にて

講師 田村 哲郎 先生 (当センター嘱託医)

(田村外科病院理事長・院長 神奈川県医師会理事)

申込 先着30名 (参加費無料:事前申込制)

~お知らせ~

脳トレストレッチ(水曜11時)は、10月9日をもって、一旦お休みさせていただきます。

## R元年度後期講座【申込が不要なもの（自由参加）】

講座名 講師名(敬称略)	曜日	時間	内 容 日 程		場 所	持ち物
ストレッチ健康体操 中村 博子	水	10:00～ 11:30	奇	①10/16 ②10/30 ③11/6 ④11/20 ⑤12/4	3階 機能 回復 訓練室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・室内用シューズ</li> <li>・フェイスタオル</li> <li>・飲み物</li> <li>・ストレッチ健康体操とカラダ喜ぶ健康ヨガは床に敷くバスタオル</li> </ul>
			偶	①10/9 ②10/23 ③11/13 ④11/27 ⑤12/11		
カラダ喜ぶ健康ヨガ 田所 直美	月	14:00～ 15:30	奇	①1/20 ②2/3 ③2/17 ④3/9 ⑤3/23		
			偶	①1/27 ②2/10 ③3/2 ④3/16 ⑤3/30		
楽しくトレーニング 伊東 泰子	金	10:00～ 11:30	転倒予防のトレーニング ①1/10 ②1/17 ③1/24 ④2/7 ⑤2/21 ⑥3/6 ⑦3/13			
リフレッシュ体操 清水 泰平	火	13:15～ 14:15	奇	①10/8 ②10/29 ③11/12 ④11/26 ⑤12/10 ⑥1/14 ⑦1/28 ⑧2/18 ⑨3/3 ⑩3/17		
			偶	①10/15 ②11/5 ③11/19 ④12/3 ⑤12/17 ⑥1/21 ⑦2/4 ⑧2/25 ⑨3/10 ⑩3/24		
はじめてのスマホ・タブレット講座 (前期講座と同内容) 活き生きクラブ	木	13:30～ 15:30	スマホ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。電源の入れ方から学んでいきます。		2階 研修室 又は機 能回復 訓練室	(お持ちの方は) スマホ・ タブレット
			①10/10 ②11/14 ③12/12 ④1/9 ⑤2/13 ⑥3/12			
そこが知りたい！スマホ・タブレット講座 (前期講座と同内容) 活き生きクラブ	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。 ①10/24 ②11/28 ③12/19 ④1/23 ⑤2/20 ⑥3/19			

## 健康福祉プラザ 緑のカーテン日記

しかし、今年もゴーヤが全然出来ないなあ～と外から眺めていたら、なっ！なんとっ！内側にゴーヤが…暑さを凌いでいたのですね。。毎日お水をたくさんあげるだけでこんなにすくすく育つなんて(^♪ 自然の恵みってすごいですね。暑い日が続きましたので、緑のカーテン、大変お世話になりました。

いつもお水をあげてくださった佐久間さんや、お世話をしてくださった皆さん、暑い中、本当にご苦労様でした。来年もよろしくお祈りします ♥



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