

さいわい健康福祉プラザ便り

12月号

2019年12月1日発行

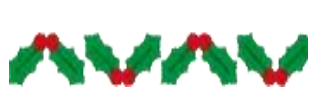


年末年始のお知らせ



令和元年 12月 29日(日)～令和2年 1月 3日 (金)

さいわい健康福祉プラザは **休館** となります。



プラザ祭りレポート



10月19日(土)・20日(日)の2日間、第16回プラザ祭りが開催されました。

作品展では、文化系の17団体が中心となって日頃の成果を発表していただきました。体験コーナーでは「ヘルスマイト幸」による飲んでみよう健康味噌汁が行われ、健康志向の高まりから多くの方々が訪れ、出汁の大切さや塩加減について学んでいただけました。その他「手芸の会」によるどんぐりのストラップ・お手玉作り体験、「成美吟詠会」による詩吟体験、「かたつむり」による竹細工体験、「絵手紙さくら」による万華鏡作り体験、「わびすけの会」による茶道体験が行われ、当センターをご利用されている方々だけでなく、地域の方たちにも当センターの活動を知っていただく良い機会となりました。

又、ボランティアの集りによる「手仕事の会」では、バザーで日頃の作品を販売していただき、売上金は幸区社会福祉協議会を通じて地域福祉に役立てられます。

参加して下さった皆さん、お疲れ様でした。そしてご来場いただいた皆さん、ありがとうございました。職員一同心より感謝申し上げます。



ク/ール工場見学に行ってきました

11月8日(金)、当プラザ恒例の秋の散策に行ってきました。

今回の参加者は15名。武蔵小杉駅からバスに乗って12分、しばらく歩くと裏門に到着。係の方に案内されると、まずは記念写真。ビデオ鑑賞や、袋詰めをしているラインなどを見学。コーンスープの美味しさの秘密など、色々と楽しいお話が聞けました。その後席に戻り、試食タイム。5種類のスープとクルトンの試食。「これ美味しい!」「私、これ好き!」など、話が盛り上がる中、選べるお土産をもらって、皆さん大満足。最後はお土産売り場でお買い物タイム。「楽しかった...!」「今度はどこかしら?」などなど...。次回の散策は5月に予定しています。どこへ行くのかはお楽しみに!!



手仕事の会

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。12月は雑巾・レ
ッグウォーマー・マフラー等の作成の他
に、作りたいものをお持ち下さい。

12月12日(木)・23日(月)

午後1時30分～3時30分 2階広間

踊ろう会

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。

12月5日・19(木)

午前10時30分～11時30分 2階研修室

【自由参加】(申込不要)

★…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
★ストレッチ健康体操 中村 博子	水	10:00～ 11:30	ストレッチ・有酸素運動・筋トレを柱に	3階 機能回 復訓練 室	・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 喜ぶ健康 ヨガのみ *動きやす い服装で お越しく ださい。
			奇 ⑤12/4		
偶 ⑤12/11					
★カラダ喜ぶ健康ヨガ 田所 直美	月	14:00～ 15:30	しなやかさと強さをバランスよく姿勢や足腰強化		
			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	筋力アップ・アンチエイジング・転倒予防		
			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	ストレッチや筋力強化など体力作り		
			奇 ⑤12/10 ⑥1/14 ⑦1/28 ⑧2/18 ⑨3/3 ⑩3/17		
偶 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) 生き生きクラブ	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です。 電源ボタン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	(お持ちの方 は) スマホ・タブ レット
			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) 生き生きクラブ	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。		
			③12/19 ④1/23 ⑤2/20 ⑥3/19		

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、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。
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