



# さいわい健康福祉プラザ便り

## 3月号

2020年3月1日発行



### 前期講座、申込受付開始



4月から前期講座が開講します！！

お申込みは63円の郵便はがきをお持ちになって  
ご本人が直接来所してください。

持ち物、材料・教材費などの詳細は、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。

**申込期間は**  
**3/9(月)～17日(火)**  
**午前9時～午後4時**

## 【申込みが必要な講座】

講座名	講師名 (敬称略)	内容	定員	曜日	場所	日程
			回数	時間		
1 始めよう コーラス♪	神谷 美和	童謡・唱歌やポップスなど耳馴染みの曲に少しずつハーモニーをつけて歌います。楽譜が読めなくても大丈夫！皆で声を揃えてコーラスの楽しさを体験してください。楽しく歌って元気に過ごしましょう。(希望者は、9月11日の敬老のつどいに参加できます。)	20名 12回	火 10:00～11:30	2階 広間	①4/21 ②4/28 ③5/19 ④5/26 ⑤6/16 ⑥6/23 ⑦7/14 ⑧7/21 ⑨7/28 ⑩8/18 ⑪8/25 ⑫9/1 (予備日9/8)
2 クラフトテープで作る小物とバッグ	立花 喜美枝	身のまわりにあると使い勝手の良いかわい小物や、お出かけに便利な大きさの買い物バッグ等を、クラフトテープで基本から作ります。	13名 7回	火 13:30～15:30	2階 クラブ室	①4/21 ②4/28 ③5/12 ④5/26 ⑤6/9 ⑥6/23 ⑦7/7 (予備日7/14)
3 男の料理 中国家庭料理に学ぶ食養生	張 学峰	麵と酢の王国と云われる山西省出身の講師から、小麦粉や米、雑穀も使った健康的な料理を学びながら、五感を使って楽しく作り、味わいましょう。基礎から丁寧に教えます。	12名 6回	水 10:00～12:00	3階 栄養指導室	①4/15 ②5/13 ③5/27 ④6/10 ⑤6/24 ⑥7/15 (予備日7/22)
4 描いてみよう絵の世界	西田 知子	絵を描いてみたいと思ったら、それは新たな自分の発見かもしれません。絵に「上手い、下手」はありません。初めての方大歓迎です!!	12名 7回	水 10:00～11:30	2階 クラブ室	①6/10 ②6/24 ③7/8 ④7/22 ⑤8/5 ⑥8/19 ⑦9/9 (予備日9/23)
5 『土佐日記』を読む	中村 ひろ子	平安時代に成立した日本初ひらがなの日記文学である『土佐日記』。土佐国から京に帰る55日間の旅路の話を貫之が女性になりかわり、ひらがなで日記風に綴った作品。古文は初めての方でも音読しながら楽しく学んでみましょう。	24名 10回	水 13:30～15:30	2階 広間	①4/8 ②4/22 ③5/13 ④5/27 ⑤6/10 ⑥6/24 ⑦7/1 ⑧7/15 ⑨7/29 ⑩8/5 (予備日8/26)
6 旬を味わうおもてなしメニュー	折野 裕子	店頭には一年を通じて野菜など、たくさんの食材が並んでいます。食べ物にはおいしい時期があります。春野菜・夏野菜・果物・魚が出回る季節におもてなし料理を作り、四季の変化を感じましょう。	16名 6回	木 10:00～12:00	3階 栄養指導室	①4/23 ②5/7 ③5/21 ④6/4 ⑤6/18 ⑥7/9 (予備日7/16)
7 和を楽しむ大人の切り絵	江川 興櫻	カッターナイフ1本さえあれば、難しそうに見える絵柄でも丹念に切り進めれば脳の活性化にもなり素晴らしい作品が出来上がります。切り絵の楽しさ、おもしろさを経験してみてください。男女を問いません。ふるって参加してください。	10名 7回	金 13:30～15:30	3階 工作室	①4/10 ②4/24 ③5/8 ④5/22 ⑤6/12 ⑥6/26 ⑦7/10 (予備日7/31)
8 いつやるの！今でしょう。 ヨガ入門	和田 三恵子	ヨガは日常生活で使わないところを動かすことで、気圧の流れが良くなり、体の中から力があふれてきます。ポーズができるできないにとらわれず、楽しむことが大事。しかめっ面では効果は半減。何事も楽しくやりましょう。	20名 10回	金 13:30～15:00	3階 機能回復訓練室A・B	①4/17 ②5/1 ③5/15 ④5/29 ⑤6/5 ⑥6/19 ⑦7/3 ⑧7/17 ⑨8/7 ⑩8/21(予備日9/4)

# 【申込みが不要な講座】

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	内容	曜日	時間	場所	持ち物
	講師名(敬称略)	日程				
9	はつらつ体操	無理をせず楽しく体操しましょう。そして体力づくり・健康づくり・仲間づくりをしましょう。	月	13:30 ～ 15:00		
	青木 泰代		偶	①4/20 ②5/11 ③5/25 ④7/ 6 ⑤7/20 ⑥8/ 3 ⑦8/31 ⑧9/14		
10	超ソフトエアロビ体操	簡単・お手軽・楽しい…そんな初心者向けエアロビ体操です。ほんのり汗をかいて、脳トレにもなる、一石二鳥三鳥のマイペースでできる有酸素運動です。ストレッチや軽い筋トレなども組み合わせ合わせたクラスになります。	火	10:00 ～ 11:30	3階機能回復訓練室 A・B	
	靱山 千鶴		偶	①4/21 ②5/12 ③5/26 ④6/9 ⑤6/23		
11	リフレッシュ体操*	柔道整復師の先生が指導してくださいませ。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		
	清水 泰平		偶	①4/14 ②4/28 ③5/19 ④6/ 2 ⑤6/16 ⑥6/30 ⑦7/14 ⑧7/28 ⑨8/25 ⑩9/ 8		
12	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。	木	13:30 ～ 15:30	2階研修室 又は3階機能回復訓練室A・B	
13	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。	木	13:30 ～ 15:30		

\*…令和2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。



## カラオケ 及び 手仕事の会 中止のお知らせ



このたび新型コロナウイルスの発生に伴い、当センターが実施しているイベント及び行事に関しては当分の間、開催を自粛することといたしました。その他各団体利用及び講座の受講にあたっては、体調管理、マスクの着用、手洗い・うがいの徹底及び部屋の換気などにご配慮ください。

さいわい健康福祉フラザは川崎市在住・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、本人確認書類（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。

さいわい健康福祉フラザ（老人福祉センター）〒212-0023幸区戸手本町1-11-5（2階）  
TEL044-541-8000（区役所となり）