

# さいわい健康福祉プラザ便り

## 4月号

2020年4月1日発行

新型コロナウイルス流行に伴い、

現在 **講座・行事等の各種事業は中止** となっております。

開講日などの各種事業の開催に関しましては、事前にお問合せ下さい。

**【春の散策は中止となりました。】**

### 手仕事の会からお知らせ

ご自宅に眠ったままの毛糸やタオル、  
布はありませんか？

現在、入学セット等で使える子供向けの布や明るい毛糸(中細)などの寄付をお願いしております。

寄付して頂いた毛糸や布、タオルはぞうきんや靴下・マフラーなどを製作し、児童養護施設や福祉施設・被災地などに寄付させていただきます。皆様のご協力をお願い致します。

### 踊ろう会

**\*開始時間が10時00分からになります。**

**4月16日(木) \*中止の可能性あり**  
**午前10時00分～11時30分**  
**於：3階 機能回復訓練室**

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踊りをおしえてくださいます。自由参加です。

### 元気にストレッチ&脳トシ



実施予定日

4月15日(水)

時間：午前11時00分～11時30分

場所：2階ロビー

生活相談員と一緒に、  
楽しみながら汗かきませんか？

生活相談も行っております。

(9時～12時 14時～15時30分)

小さな悩みでもご相談ください。

相談日(予定)はこちら↓

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

# 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	①4/20②5/11 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・室内シューズ</li> <li>・フェイスタオル</li> <li>・飲みもの</li> <li>・床に敷くタオルは、超ソフトエアロビ体操のみ</li> <li>*動きやすい服装でお越しください。</li> </ul>
	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下さいます。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		
	清水 泰平		偶	①4/14②4/28③5/19 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	3階機能回復訓練室 A・B	(お持ちの方は)スマホ、タブレット
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。

\*新型コロナウイルスに伴い、中止になる可能性があります。

事前にお問合せ下さい。

## 医師・看護師による健康相談

医師と看護師等による健康相談を行っています。

○内科…田村哲郎先生（田村外科）

4月1日・15日（水）午後1時00分～2時30分

○整形外科…山本憲一先生（さいわい整形外科）

4月14日・28日（火）午後1時00分～2時30分

## 退職職員のご挨拶

この3月で退職させていただきます。

利用者の皆様には、当プラザの運営にご協力いただき、ありがとうございました。

皆様のご活躍とご健康を心よりお祈りします。

ありがとうございました。

所長 豊田政司



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、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