



# さいわい健康福祉フーズが便利

## 8月号

### 今後の当館の利用について

#### ●入浴

8月1日より、金曜日の入浴を再開致します。  
再開に伴い、第1・3金曜日を終日女性の日とし、第2・4金曜日を終日男性の日と致します。  
なお、第5金曜日の入浴はありませんのでご注意ください。

#### ●カラオケ利用

ワクチン等、コロナウイルス感染の危険性が解消されるまでの間、カラオケの利用はできません。  
ご利用の方には大変申し訳ありませんが、ご理解頂きますようお願い致します。

#### ●運動系の団体活動※現在、利用自粛をお願いしている団体

マスク着用・参加人数調整等を含めた適切な距離の確保・定期的な換気や、当館で設定している感染防止対策を徹底して頂く事等の条件を満たせる団体の活動を順次再開します。

卓球団体に関しましては、運動の強度が高く熱中症リスクが多きことから、9月以降再開を予定しています。

フォークダンス等の団体活動に関しましては、接触をせずに行えるステップ練習などであれば再開して頂く事が出来ます。

#### ●文化系団体※現在、利用自粛をお願いしている団体

マスク着用・参加人数の調整等を含めた適切な距離の確保。定期的な換気や、当館で設定している感染予防対策を徹底して頂く事等の条件を満たせる団体の活動を順次再開します。

マスク着用が困難な団体に関しては、引き続き利用はできません。

### 踊ろう会再開のお知らせ

「踊ろう会」は、感染拡大予防を徹底の上、9月より再開することにいたしました。  
当面の間、参加人数を制限して、A・B各20名の申込制とさせていただきます。  
下記の日程を確認し、必ずどちらかにお申込みの上、ご参加お願いいたします。(マスク要着用)

A 第1木曜日 10:00~11:30 (1月は無し)

B 第3木曜日 10:00~11:30

	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
A	3日	1日	5日	3日	*	4日	4日
B	17日	15日	19日	17日	21日	18日	18日

お申込みは8月7日までに、電話にて受付しております。  
お申込みが多数の場合は、抽選とさせていただきます。抽選の漏れた方には、電話にてご連絡させていただきます。



# 後期講座 申込受付開始



10月から後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。  
詳細については、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**  
**8/24(月)～9月4日(金)**  
**午前9時～午後4時**

## 申込が必要な講座

前期までは申込不要の講座でしたが、  
後期からは申込が必要となります。

	講座名	内容	曜日	時間	場所	持ち物
	講師名(敬称略)	日程				
1	ストレッチ健康体操	無理をせず楽しく体操しましょう。そして体づくり・健康づくり・仲間づくりをしましょう。	水	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>・飲み物</li> </ul>
	中村 博子	A ①10/ 7 ②10/21 ③11/ 4 ④11/18 ⑤12/ 2 B ①10/14 ②10/28 ③11/11 ④11/25 ⑤12/ 9				
2	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	3階機能回復訓練室 A・B	<ul style="list-style-type: none"> <li>*動きやすい服装でお越しください。</li> </ul>
	清水 泰平	A ①10/ 6 ②10/20 ③11/10 ④11/24 ⑤12/ 8				
		B ①10/13 ②10/27 ③11/17 ④12/ 1 ⑤12/15				
		C ① 1/12 ② 1/26 ③ 2/ 9 ④ 3/ 2 ⑤ 3/16				
D ① 1/19 ② 2/ 2 ③ 2/16 ④ 3/ 9 ⑤ 3/23	こちらの講座の申し込みは、後日改めて行います。					
3	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・室内シューズ(靴下でも可)</li> <li>・(お持ちの方は)スマホ、タブレット</li> </ul>
	生き生きクラブ	①10/ 8 ②11/12 ③12/10 ④ 1/14 ⑤ 2/18 ⑥ 3/11				
4	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	3階機能回復訓練室 A・B	<ul style="list-style-type: none"> <li>・(お持ちの方は)スマホ、タブレット</li> </ul>
	生き生きクラブ	①10/22 ②11/26 ③12/17 ④ 1/28 ⑤ 2/25 ⑥ 3/18				

\*…各講座の定員は、20名となります。

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、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