

## 申込みが必要な講座

前期までは申し込みが不要な講座でしたが、後期からは**申し込みが必要な講座**になりました。

(利用証お持ちでない方は、事前に利用証の作成をお願いいたします。)

## 1月から始まる後期講座(3講座)です。

令和2年度 前・後期講座を受講されていない方が優先ですが、

定員に満たなかった場合は、抽選にて受講できますので、どうぞお申込みください。

\*体操時は、必ずマスクの着用をお願いします。

講座名	内容	曜日	時間	場所	持ち物
講師名(敬称略)	日程			3階機能回復 訓練室A・B	・室内シューズ ・フェイスタオル ・飲み物  *動きやすい服装 でお越しください。  *カラダ喜ぶ健康 ヨガのみ、床に 敷くタオルを、 お持ちください。  ・室内シューズ (靴下でも可)  ・(お持ちの方は)ス マホ、タブレット
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		
中村 博子	募集終了				
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、楽しみながら体作りを目指しましょう。	火	13:15 ～ 14:15		
	募集終了				
清水 泰平	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				
カラダ喜ぶ健康ヨガ	「いつまでもイキイキと過ごせる身体づくり」をテーマに、姿勢や足腰の強化など、楽しく気持ちよくバランスよく、動きやすい身体を目指しましょう。	月	14:00 ～ 15:30		
田所 直美	①1/18②1/25③2/1④2/8⑤2/15⑥3/1⑦3/8 ⑧3/15				
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		
生き生きクラブ	募集終了				
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		
生き生きクラブ	募集終了				

\* 川崎市内在住の60歳以上の方が対象です。  
\* ご利用にあたっては、利用証の作成が必要になります。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)  
川崎市幸区戸手本町1-11-5 2階(区役所隣り) ☎044-541-8000

## さいわい健康福祉プラザ 令和2年度 1月から始まる後期講座 (3講座)のご案内

さいわい健康福祉プラザでは、1月から裏面の講座を順次開講いたします。前期までは「申し込みが必要な講座」と「申し込みが不要な講座」がありましたが、後期より「申し込みが必要な講座」のみとなります。下記の方法でお申し込みください。

### 申込要項

【申込期間】令和2年 11月24日(火)～12月4日(金)  
午前9時～午後4時(日曜日・祝日は休館)

【応募資格】市内在住の60歳以上の方

【日程】令和3年1月～令和3年3月 \*順次開講

【費用】無料

【定員】各講座20名

【申込場所】さいわい健康福祉プラザ 2階受付

【申込方法】・本人が直接来所し、お申込みください。(電話・FAXでの申込み不可)

- ・令和2年度、前・後期講座を受講されていない方が優先ですが、定員を超えた場合は抽選となりますので、密集・密接を控え、並ばないようにご協力ください。(先着順ではありません)
- ・定員に満たなかった場合のみ、令和2年度、前・後期講座を受講された方の中から抽選にて受講できますので、どうぞお申込みください。
- ・申込書(別紙)に必要事項を記入し提出してください。

**63円の郵便はがき(結果通知用)をお持ちください。**

- ・郵便はがきの表に、住所・氏名を記入してください。  
※裏面には何も記入しないでください。
- ・当落結果は郵便はがきにて通知いたします。
- ・全日程参加可能な講座をお申し込みください。
- ・今後の感染者の発生状況により、中止となる場合もありますので、ご了承ください。