

# さいわい健康福祉プラザ便り

## 11月号

1月から始まる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。

### 【申込みが必要な講座】

申込期間は  
11月24日(火)～12月4日(金)  
午前9時～午後4時

講座名	内容	曜日	時間	場所	持ち物
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	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  *動きやすい服装でお越しください。  *体喜ぶ健康ヨガのみ、床に敷くタオルを、お持ちください。
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	①1/18 ②1/25 ③2/1 ④2/8 ⑤2/15 ⑥3/1 ⑦3/8 ⑧3/15				



今知りたい！

## 感染症の肺炎

内科医囑託医による  
講演会

いま、最も知りたいコロナウイルスを中心に、  
特に注意が必要な高齢者の肺炎についてお話をして頂きます。



日時：令和2年12月9日(水) 13:00～14:00  
会場：さいわい健康福祉プラザ 3階機能回復訓練室 AB  
定員：20名(事前申込制) 参加費：無料  
講師：医療法人清恵会理事長 田村外科病院院長 田村 哲郎医師  
お問合せ：さいわい健康福祉プラザ(老人福祉センター)  
電話 044(541)8000

# 講座紹介

9月より、一般講座が再開致しました。  
今月号では和を楽しむ大人の切り絵、  
描いてみよう絵の世界を紹介致します！



江川 興櫻先生による切り絵講座！

講座中のお部屋に入るととても緊張感が伝わってきました。

皆さん作品に集中されています。

分からないことがあればマンツーマンで教えて頂ける環境…

とても貴重ですね！

残りの日程もご参加宜しくお願い致します。

西田 知子先生による絵画講座！

まず作品の鑑賞を行いました。皆さんの個性が光っています！

その後、今日のモチーフを見ながら各自で今日の作品を作ります。

学生時代ぶりに絵を描いたとおっしゃっていた方も…!!

楽しそうに絵を描いている皆さん素敵です！

残りの日程もご参加宜しくお願い致します。



## 【予告】

講座紹介をご覧いただきありがとうございます。

今回は、10月29日（木）に開催した「ポッチャ体験会」の様相を紹介します！

興味のある方は要チェックです！



# 生活・健康相談



生活相談担当職員による相談や、医師・看護師による健康相談を行っています。

## 生活相談

担当職員による、生活相談を行っています（週3日）

## 健康相談

内科 田村 哲郎医師 11/4（水）・11/18（水）13:00～14:30

整形外科 山本 憲一医師 11/10（火）・11/24（火）13:00～14:30

ご相談をご希望の方は、ご連絡下さい（電話 044-541-8000）



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