



さいわい健康福祉プラザ便り

2月号



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。

【申込みが必要な講座】

申込期間は
3/1(月)～3/12(金)
午前9時～午後4時

講座名	講師名 (敬称略)	内容	定員	曜日	場所	日程
			回数	時間		
1 初夏のベスト作り	小川 まさ子	すっきりとした定番のデザイン。 素材によっては、スリーシーズン着用できる便利なベストです。 裏生地無しの簡単ソーイングです。 コーディネートをして、おしゃれを楽しみましょう。	5名	火	2階 生活相談室	①4/13 ②4/27 ③5/11 ④5/25 ⑤6/8 ⑥6/22 ⑦7/13 (予備日7/27)
			7回	13:30～ 15:30		
2 『伊勢物語』を読む	中村 ひろ子	『伊勢物語』は「むかし男ありけり」ではじまる在原業平を主人公とする歌物語。 業平の一代記である本書は源氏物語をはじめ、後世の文学に大きな影響を与えている。伊勢物語の背景を探りながら、平安時代の物語を楽しんでみましょう。	12名	水	2階 広間	①4/7 ②4/21 ③5/19 ④6/9 ⑤6/23 ⑥7/7 ⑦7/21 ⑧8/4 ⑨8/25 ⑩9/1 (予備日9/15)
			10回	13:30～ 15:30		
3 3Dアートとクラフトテープの小物作り	立花 喜美枝	立体的に作った花などを、額に入れて家に飾って楽しんでください。 クラフトテープでは、ハンカごと身に付けるおしゃれなコサージュなどを作ります。	5名	金	2階 生活相談室	①4/9 ②4/23 ③5/14 ④5/28 ⑤6/11 ⑥6/25 (予備日7/9)
			6回	13:30～ 15:30		
4 ペン習字	矢田 三重子	基本「ひらがな」を練習します。 次に百人一首や人名の書き方などを学びます。 ※使用するディスクベンは教材費から購入します。	10名	金	2階 クラブ室	①4/16 ②4/30 ③5/7 ④5/21 ⑤6/4 ⑥6/18 ⑦7/2 ⑧7/16 ⑨7/30 ⑩8/6 (予備日8/20)
			10回	10:00～ 11:30		
5 はつらつ体操	青木 泰代	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。	20名	月	3階 機能回復訓練室A・B	①4/12 ②4/26 ③5/10 ④5/24 ⑤6/14 ⑥6/28 ⑦7/19 ⑧7/26
			8回	13:30～ 15:00		
6 超ソフトエアロビ体操	粗山 千鶴	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。	20名	火	3階 機能回復訓練室A・B	①4/13 ②4/27 ③5/11 ④5/25 ⑤6/8 ⑥6/22 ⑦7/13 ⑧7/27
			8回	10:00～ 11:30		
7 リフレッシュ体操	清水 泰平	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。	各20名	火	3階 機能回復訓練室A・B	A ①4/13 ②4/27 ③5/18 ④6/1 ⑤6/15
			各5回	13:15～ 14:15		B ①4/20 ②5/11 ③5/25 ④6/8 ⑤6/22
			各20名	火	3階 機能回復訓練室A・B	C ①7/6 ②7/20 ③8/3 ④8/24 ⑤9/7
			各5回	13:15～ 14:15		D ①7/13 ②7/27 ③8/10 ④8/31 ⑤9/14
8 はじめてのスマホ・タブレット講座	活き生きクラブ	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の講座です。 電源ボタンの入れ方から学んでいきます。	20名	木	3階 機能回復訓練室A・B	①4/8 ②5/13 ③6/10 ④7/8 ⑤8/12 ⑥9/9
			6回	13:30～ 15:30		
9 そこが知りたい！スマホ・タブレット講座	活き生きクラブ	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。	20名	木	3階 機能回復訓練室A・B	①4/22 ②5/27 ③6/24 ④7/29 ⑤8/26 ⑥9/30
			6回	13:30～ 15:00		

講座紹介

さいわい健康福祉プラザ（老人福祉センター）で開催している
各講座をピックアップ！

はじめてのスマホ・タブレット講座

この講座は、スマホ・タブレットの購入を検討している方や初めて触る方向けの講座となっています。スマホ・タブレットって何だろう・・・？という初歩的なところから高齢者のIT活用を支援する団体の講師の方がスライドを使って丁寧に教えて下さいます。

受講者さんの雰囲気もとても良く、和やかな雰囲気の中で時に笑いが起こったりして皆さん楽しく受講されています。

興味のある方は是非受講してみたいはかがでしょうか？

※現在、この講座は新型コロナウイルス感染拡大防止の為お申込み制となっています。

詳しくは表面をご覧ください。

そこが知りたい！ スマホ・タブレット講座

この講座は、スマホ・タブレットを持ってはいるけど分からない所があるという中級者向けの講座となっています。アプリやインターネット検索・LINEなどテーマを決めて学んでいきます。

こちらも和やかな雰囲気の中で皆さん楽しく受講されていて、質問される方も多く積極的な姿がとも皆さん素敵でした。

興味のある方は是非受講してみたいはかがでしょうか？

※現在、この講座は新型コロナウイルス感染拡大防止の為お申込み制となっています。

詳しくは表面をご覧ください。



生活相談

9：00～12：00

14：00～16：00

（週3日）

日常の心配事・困り事など

お気軽にお声がけ下さい！

生活相談員：佐藤 孝子

健康相談

内科 田村 哲郎医師 2/3(水)・2/17(水)

整形外科 山本 憲一医師 2/9(水)・2/16(水)

時間 13：00～14：30 場所 2階健康相談室

日程が変更になる場合がありますので、事前
にご連絡下さい。(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
TEL044-541-8000**