



# さいわい健康福祉プラザ便り

## 3月号



### 令和3年度 前期講座申込開始!

申込期間：3/1(月)～3/12(金)

時間：午前9時～午後4時

## 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

### カラダ喜ぶ健康ヨガ

この講座は、「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を目的とした講座です。椅子を使った簡単な動きからマットを使った動きなど無理なく身体を動かすことができます。講座中のお部屋を覗いてみると、和気あいあいとした雰囲気の中皆さん額に薄っすら汗をかきながら自分の身体に向き合っている姿…とても素敵です！終始受講者さんの楽しそうな笑顔を拝見できました。残りの日程もよろしくお願ひします！ (※紹介した講座の募集は終了しています。)



## 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 日程はお問合せ下さい。

整形外科 山本 憲一医師 3/9(火)・3/23(火)

時間 13:00～14:30 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 (2階)  
TEL 044-541-8000 (区役所となり)