

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。

申込期間は
3/1(火)～3/10(木)
午前9時～午後4時

【申込みが必要な講座】

講座名 講師名(敬称略)	内容	定員	曜日	場所	日程
		回数	時間		
『紫式部日記』を読む 中村 ひろ子	『紫式部日記』は平安時代の高級の宮廷生活を回想した貴重な日記です。藤原道長が娘彰子に寄せる期待や紫式部がライバル視した清少納言と定子のサロンとの対比などを読んでいきます。	20名 10回	水 13:30～15:30	3階 機能回復 訓練室A・B	①4/6 ②4/20 ③5/18 ④6/1 ⑤6/15 ⑥7/6 ⑦7/20 ⑧8/3 ⑨8/17 ⑩9/7 予備日:9/14
パステル和アート 入口 ゆかり	パステルをパウダー状にして指で描く、素朴で独特な技法が融合して生み出す心地よいアートです。どなたでも簡単に描くことができます。	5名 5回	水 10:00～11:30	1階 多目的室A	①4/13 ②4/27 ③5/11 ④5/25 ⑤6/8 予備日:6/22
パッチワーク入門 菊地 綾子	初めてパッチワークキルトに挑戦される方にうってつけの講座です。1回で完成するコースターとトートバッグを楽しみながら作成します。	10名 7回	金 13:30～15:30	1階 クラブ室C	①4/8 ②4/22 ③5/20 ④6/3 ⑤6/17 ⑥7/8 ⑦7/22 予備日:7/29
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 8回	月 13:30～15:00	3階 機能回復 訓練室A・B	①4/11 ②4/25 ③5/9 ④5/23 ⑤6/13 ⑥6/27 ⑦7/11 ⑧7/25
超ソフトエアロビ体操 初山 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ましたクラスになります。	20名 8回	火 10:00～11:30	3階 機能回復 訓練室A・B	①4/12 ②4/26 ③5/10 ④5/24 ⑤6/14 ⑥6/28 ⑦7/12 ⑧7/26
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 ①4/5 ②4/19 ③5/17 ④6/7 ⑤6/21
		各5回	13:15～14:15		B ①4/12 ②4/26 ③5/24 ④6/14 ⑤6/28
		各20名	火	3階 機能回復 訓練室A・B	C ①7/5 ②7/19 ③8/2 ④8/23 ⑤9/6
		各5回	13:15～14:15		D ①7/12 ②7/26 ③8/9 ④8/30 ⑤9/13
はじめての スマホ・タブレット講座 NPO法人ゆうやけネット 程田 和義	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。	各20名	木	3階 機能回復 訓練室A・B	A ①4/14 ②5/12 ③6/9 ④7/14 ⑤8/4 ⑥9/8
		各6回	10:00～11:30		B ①4/28 ②5/26 ③6/23 ④7/28 ⑤8/25 ⑥9/22



たくさんの方々のご要望を受けついに開催決定！！



ポッチャ交流会

日時：令和4年3月23日(水)
時間 13:30~15:30



会場：3階 機能回復訓練室 AB

定員：18名

申込：令和4年2月24日(木)より2階事務所にて
来所にて受付(先着順)

参加費：無料

※老センルールで行います

スマホ・タブレット何でも相談会

スマホについて分からないことがあり、個別に質問をしたい方向けの相談会です。

日時：令和4年3月11日(金) 3月25日(金)

①13:30~13:50 ②13:50~14:10
③14:10~14:30 ④14:30~14:50
⑤14:50~15:10 ⑥15:10~15:30



会場：1階 クラブ室C

定員：各日程毎に6名 (時間帯別に1名ずつ対応)

参加費：無料

受付：2/1(火)より2階事務所にて

来所またはお電話にて受付【先着順】

協力：ボランティア団体 ネットでeシニア

みんなでラジオ体操&脳トレ

一緒にラジオ体操など頭と身体を動かしませんか？

会場：2階 集会室

参加費：無料

申込み：どなたでもお気軽にどうぞ

※日程・時間など、
詳しくは2階事務所まで



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 2/9(水)・2/16(水)

整形外科 山本 憲一医師 2/8(火)・2/22(火)

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の
ホームページはこちらから



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
ご用意の上、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