

# さいわい健康福祉プラザ便り



## 4月号



令和4年4月1日発行

令和4年度 前期講座には、たくさんの方々のご応募ありがとうございました。4月より順次講座が始まります。受講される方は、時間や持ち物等ご確認の上、講座開講日にご参加ください。

### 7月からは【夏期講座】が始まります!!

最近運動不足かしら? 体力づくりがしたい。  
空いた時間に何かしたい。 お友達をつくりたい。

プラザの講座を受講してみませんか?

**申込み受付: 5月23日(月)**  
**~6月2日(木)**

詳細は『市政だより』『さいわい健康福祉プラザ5月号』に掲載いたします。  
※【幸区の社会福祉】には掲載されませんのでご注意ください。



## 菖蒲湯

男性: 4月28日(木) 10:20~15:05

女性: 5月2日(月) 10:20~14:20



さらやかな菖蒲の香りで心身リフレッシュ!! 効能: 血行促進・腰痛・肩こり・冷え性・風邪予防など

### おもいを伝える・エンディングノート

講師: 角川 衆一氏

(行政書士・社会福祉士・介護福祉士・精神保健福祉士)

エンディングノートの意味や作成方法を学ぶとともに、今までの自分を振り返り、想いを見つめ直し、これからの人生を考えるきっかけづくりをしませんか?

エンディングノートは、  
参加者全員の方にプレゼントいたします。

日時: 令和4年5月11日(水)

時間: 13:30~15:30

参加費: 無料

申込み: 4月11日(月)

9:00より

本人来所の上2階窓口にて【先着順】



### 歴史を訪ねて

【東海道五十三次】~日本橋~

歴史

講師: 大林 正樹 先生

(東海道ウォークガイドの会・実行委員長)

日時: 令和4年6月24日(金)

時間: 13:30~15:00

参加費: 無料

申込み: 5月24日(火)

9:00より

本人来所の上2階窓口にて

【先着順】



## 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。

毎月 第2・第4 木曜日

今月は



4月14日(木) 4月28日(木)

5月12日(木) 5月26日(木)

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

参加費：無料

受付：2階窓口にて【先着順】

協力：ボランティア団体 ネットでeシニア

## 手仕事の会

始まります！！

4月25日(月)

13:30~15:30

2階受付までお越しください

## みんなで

## ラジオ体操&脳トレ

今月は

4月5日・26日(火)

14:30~14:50 程度

## 異動職員ご挨拶

平成29年4月に宮前区からプラザに来て以来、1人また1人…、人知れず、職員がプラザを去って行きましたが、とうとう私の番になってしまいました。

この5年間、職場での厳しい？指導のもとに、皆さんが利用しやすい施設を作るために、陰ながら頑張ってきました。至らない点もあったかと思いますが、利用者の皆さんの笑顔と感謝の声が私の支えでした。できれば、ずっとプラザにいたかったのですが、こればかりは仕方ありません。

4月からは法人本部の方に異動します。またいつかどこかで会いましょう。皆さんお元気で！さようなら。

事務職員 松永



## 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  
4/6(水)・4/20(水)

整形外科：山本 憲一医師  
4/12(火)・4/26(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