

さいわい健康福祉フーズ便り

8月号

令和4年8月1日発行

後期講座のお知らせ！

10月より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、2階窓口にて、ご本人が直接来所してください。

申込期間は
9/1(木)～9/10日(土)
午前9時～午後4時

講座名 (講師)	曜日	時間	定員	参加費	日程											
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	予備日	
リフレッシュ体操A 清水 泰平	火	13:15 ～ 14:15	20	無料	10/4	10/18	11/1	11/15	12/6							
リフレッシュ体操B 清水 泰平	火	13:15 ～ 14:15	20	無料	10/11	10/25	11/8	11/22	12/13							
筋膜リリースストレッチ 小田 恵子	月	10:00 ～ 11:00	15	無料	10/17	10/31	11/14	11/28	12/12							
ストレッチ健康体操 中村 博子	水	10:00 ～ 11:30	15	無料	10/5	10/19	11/2	11/16	12/7							
「紫式部日記」を読む 中村 ひろ子	水	13:30 ～ 15:30	20	890円	10/5	10/19	11/2	11/16	12/7	12/21	1/18	2/1	2/15	3/1	3/8	
簡単な英語入門 伊藤 壽夫	水	9:30 ～ 11:00	10	1,440円	10/12	10/26	11/9	12/14	1/11	1/25	2/8				2/15	
銅板入門 林 ミツ子	金	13:30 ～ 15:30	5	1,500円	10/7	10/21	11/4	11/18	12/2						12/9	
シニア向けスマホ講座 (iPhone) 藤井 靖子	月	13:30 ～ 15:30	15	24円	10/3	11/7	12/5	1/16	2/6	3/6						
シニア向けスマホ講座 (Android) 藤井 靖子	月	13:30 ～ 15:30	15	24円	10/17	11/21	12/19	1/23	2/20	3/20						

※諸事情により、日程等を変更することがあります。

寿 敬老のつとめ

三味線演奏&お笑い芸人による爆笑レクリエーション

9月15日(木) 於3階 機能回復訓練室

第1部 13:30～14:20

第2部 14:35～15:25

1部・2部とも同じ内容です。各回30名 先着順

- ・慶應義塾大学生による三味線演奏「弦音巴」
- ・吉本興業所属芸人によるレクリエーション

申込方法:8/15(月)9時より
本人来所の上2階窓口にて。
先着順(定員にない次第終了致します)

パンの販売もあるよ
12:30～13:30
(なくなり次第終了)



今！ポッチャが熱い！！

来る10月10日(月)「幸区ポッチャ大会」に向けてポッチャ始めてみませんか？

ポッチャ体験会

講師：川崎市 スポーツ協会

日時：8月31日(水) 13:30~15:30

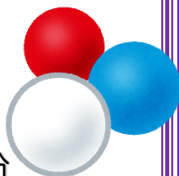
場所：3階機能回復訓練室 AB

参加費：無料

定員：18名

持ち物：運動服、室内シューズ、水分

申込み：8月1日(月)9:00より、本人来所の上
2階窓口にて、先着順
(定員になり次第終了)



ポッチャ審判講習会

講師：さいわいスポーツセンター

日時：9月29日(木) 13:30~15:00

場所：3階機能回復訓練室 AB

参加費：無料

定員：18名

持ち物：運動服、室内シューズ、水分

申込み：8月29日(月) 9:00より
本人来所の上 2階窓口にて、先着順
(定員になり次第終了)



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：8月4日(木)、8月25日(木)

時間：13:30~15:30 各20分

参加費：無料

定員：上記各時間枠1名(6名×2回 計12名)

申込み：各日にち1か月前より9:00より
本人来所の上、2階窓口にて、先着順
(定員になり次第終了)



みんなでラジオ体操&脳トレ

ラジオ体操で心も体も頭の中もスッキリ！

8月2日・23日(火) 14:30~20分程度

申込み不要！！ 場所：研修室

2階窓口までお越しください



手仕事の会

編み物や縫い物で地域に貢献！

8月22日(月) 13:30~15:30

(登録制) 2階受付までお越しください



生活相談

9:00~13:00

14:00~16:00

(週3日)

日常の心配事や、困り事など
お気軽にお声がけください！

生活相談員：佐藤 孝子

健康相談

内科 田村 哲郎医師 8/3(水)・8/17(水)

整形外科 山本 憲一医師 8/9(火)・8/23(火)

時間：13:00~14:30

場所：2階健康相談室

日程が変更になる可能性がありますので、
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)をお持ちの上、2階受付で利用証を作成してください。

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

電話 044(541)8000 FAX 044(533)8703