

# さいわい健康福祉フラザ便り

## 10月号



令和4年10月1日発行

### 第18回 フラザ祭り 幸区民祭同時開催

### 10月15日(土)16日(日)10:00~15:00

さいわい健康福祉フラザ・こども文化センターあげてのお祭りです。  
子どもからお年寄りまで、どなたでもお気軽にお越しください。

- ・団体作品展 (15・16日)
- ・手仕事の会バザー (15・16日)

- ・竹細工体験 (15日・参加費100円)
- ・バースデーポストカード作り(16日・参加費50円)



団体作品展



手仕事の会バザー



竹細工



バースデーポストカード

### 秋の散策

### ～日本民家園に行こう～

紅葉がきれいな『日本民家園』を  
仲間とともに歩きませんか！？

日時:11月15日(火)

参加費:50円(保険料・写真代)・交通費  
65歳未満の方は入館料300円

定員:12名(先着順)

申込:10月17日(月)

9:00より2階受付にて

～散策スケジュール～

- 12:00 JR南武線 登戸駅集合  
徒歩にて民家園に向かいます
- 12:20 日本民家園内を散策します♪  
国指定文化財8件を訪ねるコース
- 14:40 民家園出発
- 15:00 登戸駅解散



### 健康長寿の秘訣！

### ～人生をずっと元気で過ごすために～

日時:11月11日(金) 時間:13:00～14:30

講師:新熊 愛 先生

協力:明治安田生命保険相互会社

場所:さいわい健康福祉プラザ3階 機能回復訓練室

定員:25名(先着順)

申込:10月11日(火)9:00より2階受付にて

### 健康増進イベントも同時開催！

◎骨健康チェック測定会  
骨密度の低下防止!!

◎ベジチェック測定会

野菜摂取レベルの確認に!!



### 秋の防災講座～その時はいつか来る～

日時:11月17日(木)

時間:13:30～14:30

協力:幸区役所 危機管理本部 啓発担当

場所:さいわい健康福祉プラザ3階 機能回復訓練室

定員:25名(先着順)

申込:10月17日(月)9:00より2階受付にて

## スマホ・タブレット何でも相談会

スマホ・タブレット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：10月13日(木)10月27日(木)

時間：13:30～15:30 各20分

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9:00より

本人来所の上、2階受付にて、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

ラジオ体操で心も体も  
頭の中もスッキリ!

10月4日(火)・10月25日(火)

14:30～ 20分程度

場所：2階・研修室

申込み不要!!

2階受付までお越しください



## 敬老のつどい開催レポート



9月15日に敬老のつどいを開催致しました。慶應義塾大学「弦音巴」さん 吉本興業芸人・ジョイマン・大西ライオン・アホマイルド坂本さんをお迎え、コロナ禍のなか人数制限もありましたが、感染対策をし無事開催することができました。素晴らしい三味線の演奏、音色に魅かれ来訪する方も!!お笑いレクリエーションでは皆でジョイサイズで身体を動かし、楽しい時間を送ることができました。来年も皆様と一緒に敬老の日をお祝いできることを楽しみにしております。来場して下さった皆様ありがとうございました。



## 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 10/12(水)・10/19(水)

整形外科 山本 憲一医師 10/11(火)・10/25(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