

さいわい健康福祉フマガ便利 11月号

令和4年11月1日発行

令和4年度 冬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。

申込期間は

12月1日(木)~12月15日(木)
午前9時~午後4時

【申込が必要な講座】



| 講座名(定員) | 曜日 | 時間 | 内容(教材費) | 持ち物 |
|--|----|---------------------|---|---|
| 講師名(敬称略) | | | 日程 | |
| 鎌倉幕府を検証する 定員：20名 加藤 導男先生 | 金 | 13:30 ~ 15:00 | 令和4年の大河ドラマ『鎌倉殿の13人』 で描かれた鎌倉時代は、初の武家政権で したが、家臣への粛清や兄弟のない奮闘 で激動の時代でした。その歴史を一緒に ひも解いてみましょう。 【教材費】30円 ①1/20②2/3③2/17 予備日 3/3 | 筆記用具 |
| 水墨画入門 定員：10名 満 柏先生 | 木 | 9:30 ~ 11:30 | 中国水墨画の梅、蘭、竹、菊を習います。 絵を描く「型」がありますので、絵に自 信のない方でもお気軽にご参加くださ い。道具は文鎮(おもしろ)のみご用意で大 丈夫です。 【教材費】1000円 ①1/19②2/2③2/16④3/2⑤3/16 予備日 3/23 | 文鎮 (おもしろ様式自由) |
| リフレッシュ体操 定員：各20名 清水 泰平先生 | 火 | 13:15 ~ 14:15 | 柔道整復師が指導する体操講座です。 ストレッチや筋力強化等、気持ちよく体 を動かし、楽しみながら体力づくりを目 指しましょう。 【教材費】無料 C ①1/10②1/24③2/14④2/28⑤3/14 D ①1/17②1/31③2/7④2/21⑤3/7 | 室内シューズ、フ ェイスタオル、飲 み物 *動きやすい服 装でお越しくだ さい。 |
| バランス コーディネーション 定員：20名 中川 文恵先生 | 水 | 13:30 ~ 15:00 | 誰でも簡単なストレッチや、簡単な筋力 トレーニング関節ほぐしなどを総合的 に組み合わせ、バランス機能改善をはじ め、筋力バランスや骨格バランス、更 には自律神経のバランスを整えること が出来るプログラムです。 【教材費】無料 ①1/11②1/25③2/8④2/22⑤3/8 | 室内シューズ、大 判タオル、フェ イスタオル、飲 み物 *動きやすい服 装でお越しくだ さい。 |
| はじめての ハンドチャイム 定員：10名 山名 静子先生 | 木 | 13:30 ~ 15:00 | 優しく心に語りかけるような音色。その 温もりある美しい響きを簡単に、どなた にでも出せる楽器、それがハンドチャ イムです。さあ、あなたも一緒に演奏 してみませんか? 【教材費】10円 ①1/12②1/26③2/9④3/9⑤3/23 | 室内シューズ 必要な方は老眼鏡 |

今年もゆず湯に入きましょう！

古来より、冬至にゆず湯に入ると一年中風邪をひかないと言われていました。
また、美肌効果や香りによるリラックス効果もあり、一石三鳥！！

日時 女性：12月21日(水) 10:20~14:20
男性：12月22日(木) 10:20~15:05

※入浴時間に関する詳細は、ご連絡下さい。

会場 2階 浴室

さいわい健康福祉プラザ第2回健康フェア 頻尿や尿漏れについて考えよう！

日時 令和4年12月7日(水) 13:00~14:00

会場 2階 集会室

参加費 無料

募集人数 20名

受付期間 11月7日(月)より

2階事務所にて受付開始【先着順】

ご参加お待ちしております。



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：11月10日(木)・11月24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！

11月1日(火)・11月22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



～生活相談～

9:00~13:00

14:00~16:00

(週3回)

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 12/7(水)・12/21(水)

整形外科 山本 憲一医師 12/13(火)・12/27(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