

さいわい健康福祉フマガ便り 12月号



令和4年12月1日発行

冬期講座のお申し込みが始まります！！

「リフレッシュ体操C」「リフレッシュ体操D」「バランスコーディネーション」
「鎌倉幕府を検証する」「水墨画入門」「はじめてのハンドチャイム」

申込期間 12月1日(木)～12月15日(木)
午前9時～午後4時

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。

冬至！



ゆず湯



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！！

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

美肌効果や香りによる
リラックス効果もあって、
1粒で3度おいしいの！



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や、個別に質問をしたい方向けの相談会です。

日時：12月8日(木) 12月22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！

12月6日(火)・12月27日(火)

時間：14:30～ 20分程度

場所：2階・集会室

申込み不要！！

2階受付までお越しください

「健康長寿の秘訣！人生をずっと元気で過ごすために」レポート

11月11日（金）、明治安田生命保険相互会社さんを講師に迎え、人生100年時代の健康プログラムとして、チェック・ケア・アクションの3つのキーワードから、①健康状態の確認をしよう！②健康習慣を身につけよう！③病気になる前に備えよう！ についてのお話を聞きました。お話の後は健康チェック測定会！！骨密度とベジチェックを測定し、これからの生活を考えることができ、とても充実した時間を送ることができました。



「秋の散策～日本民家園に行ってきました」

11月15日（火）、3年ぶりに当プラザ恒例の秋の散策に行ってきました。今回はウォークラリー。行先は川崎市日本民家園です。登戸駅から民家園までも歩いて向かいます。当日の集合時間はあいにくの雨でしたが、民家園に到着した頃にはすっかり雨もやみ、「日頃の行いが良かったのかしら？」などと楽しくおしゃべりしながら歩きます。道の脇に咲く花を見、紅葉も満喫しながら古民家を見て周り、歩くことの楽しみ、自然や歴史、文化などを皆で感じることができました。



ご参加してくださった皆様ありがとうございました。

年末年始のお知らせ

令和4年12月29日(木)～令和5年1月3日(火)

さいわい健康福祉プラザは 休館 といたします。

*お風呂の年内の最終日は12月27日（火）男性浴です。
年始は1月4日（水）女性浴から開始いたします。

本年も残すところあと僅かとなりました。
今年1年ありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。
皆様良いお年をお迎えください。

生活相談担当職員による相談や、医師・看護師による健康相談を行っています。

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
12/7(水)ミニ講演会・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階受付で利用証を作成してください。登録にあたり、緊急連絡先が必要となります。

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