

さいわい健康福祉プラザ便り 2月号

令和5年2月1日発行



～節分豆まき～



2月3日(金) 13:00～14:30 於 2階

豆まきのあとは、輪投げ大会を行います！！

電話受付も OK です。



前期講座のお知らせ！！

4月から前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。
持ち物、教材費などの詳細は、プラザ・各いこいの家・
各陽だまりに置いてある申込書をご覧ください。

**申込期間は
3/1(水)～3/15(水)
午前9時～午後4時**

講座名 (講師)	曜日	時間	定員	参加費	日程										予備日		
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
リフレッシュ体操A (清水 泰平先生)	火	13:15 ～ 14:15	40	無料	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8	9/12							
リフレッシュ体操B (清水 泰平先生)	火	13:15 ～ 14:15	40	無料	4/25	5/23	6/27	7/25	8/22	9/26							
超ソフトエアロビ体操 (初山千鶴先生)	火	10:00 ～ 11:30	20	無料	4/25	5/9	5/23	6/13	6/27	7/11							
はつらつ体操 (青木泰代先生)	月	13:30 ～ 15:00	20	無料	4/24	5/8	5/22	6/12	6/26	7/10							
楽しくポッチャ (さいわいスポーツセンター職員)	木	13:30 ～ 15:00	18	無料	4/13	5/11	6/8	7/13	8/10	9/14							
知って得する健康講座 (小島 巖先生)	水	13:30 ～ 15:00	16	無料	4/19	5/17	6/21										7/19
歴史を訪ねて『東海道五十三次』 (大林 正樹先生)	火	13:30 ～ 15:00	16	無料	4/18	5/16	6/20	7/18	8/29	9/19							9/26
宇治十帖を読む ～光源氏の物語のその後 (中村 ひろ子先生)	水	13:30 ～ 15:30	20	1136円	4/12	4/26	5/10	5/24	6/14	6/28	7/12	7/26	8/9	8/23	9/13		
書道入門 (松山 あつ子先生)	木	9:30 ～ 11:30	12	20円	4/27	5/11	5/25	6/8	6/22	7/13	7/27	8/10	8/24	9/14			
はじめての陶芸 (相澤 憲一先生)	水	10:00 ～ 11:30	5	2800円	4/26	5/10	5/24	6/14	7/12								7/26
シニア向けスマホ講座 (iPhone) (藤井 靖子先生)	月	13:30 ～ 15:30	15	30円	4/10	5/8	6/12	7/10	8/14	9/11							
シニア向けスマホ講座(Android) (藤井 靖子先生)	月	13:30 ～ 15:30	15	30円	4/24	5/22	6/26	7/24	8/28	9/25							

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：2月9日(木) 2月16日(木)

時間：13:30～15:30 各20分

①13:30～13:50 ②13:50～14:10

③14:10～14:30 ④14:30～14:50

⑤14:50～15:10 ⑥15:10～15:30

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!

2月7日(火)・2月28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



【お願い】

さいわい健康福祉プラザでは、毛糸の寄付をお願いしております。
中細を多く希望しておりますが、その他の毛糸も受け付けております。
ご自宅に余っている毛糸をお持ちの方がいらっしゃいましたら、2階受付
までお持ちください。毛糸は、プラザ主催『手仕事の会』にて被災地や施設
等に作品を寄付するために使わせていただきます。



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 2/1(水)・2/15(水)

整形外科 山本 憲一医師 2/14(火)・2/28(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
ご用意の上、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