

# さいわい健康福祉プラザ 4月号

令和5年4月1日発行

令和5年度 前期講座には、たくさんの方々のご応募ありがとうございました。4月より順次講座が始まります。受講される方は、時間や持ち物等ご確認の上、講座開講日にご参加ください。参加費がある講座については、お釣りの無いようご用意ください。

今回は、10月から始まる後期講座です。

詳細は『さいわい健康福祉プラザ5月号』『さいわい健康福祉プラザ・ホームページ』『市政だより』『幸区の社会福祉』に掲載いたします。

春の散策

## 神奈川県立歴史博物館に行こう！

日時：令和5年5月19日（金）  
10：00～12：30  
行先：神奈川県立歴史博物館  
定員：12名（先着順）  
対象：川崎市在住60歳以上の方  
費用：参加費：50円（保険料・写真代込）  
その他入館料・交通費がかかります。  
募集：4月10日（月）より  
電話もしくは来所にて募集  
定員に達し次第締め切り



## 椅子に座ってバレエ

6月より【椅子に座ってバレエ】が始まります！！  
毎月、第2. 第4火曜日  
14:30～15:30

椅子に座りながら、バレエの音楽に合わせて一緒に踊りませんか？  
美しい動きと音楽で気持ちも華やかに♪  
そして優雅な気分で筋力アップを目指しましょう！！

場所：2階 集会室 2階受付までお越しください。

※男性の方も参加できます。





# 菖蒲湯



女性:5月1日(月) 10:20~14:20

男性:5月2日(火) 10:20~15:05



さわやかな菖蒲の香りで心身リフレッシュ!!  
 効能: 血行促進・腰痛・肩こり・冷え性・風邪予防など。



## スマホ・タブレット何でも相談会



毎月 第2・第4 木曜日

4月13日(木) 4月27日(木) 5月11日(木) 5月25日(木)

①13:30~13:50 ②13:50~14:10 ③14:10~14:30

④14:30~14:50 ⑤14:50~15:10 ⑥15:10~15:30

参加費: 無料 【先着順】

受付: 相談日の1ヶ月前よりお申込み開始 2階窓口、またはお電話にて

協力: ボランティア団体 ネットでeシニア

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。

操作方法等、分かる範囲でお答えいたします!

※予約時間は、ご相談内容により前後する場合がございます。予めご了承ください。

※内容によってはお答えできないこともあります。

※対象: 川崎市在住60歳以上の方。

### 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

4/5(水)・4/19(水)

整形外科: 山本 憲一医師

4/11(火)・4/25(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