

# さいわい健康福祉プラザ便り

## 5月号

令和5年5月1日発行



### 異動職員・新任職員のご挨拶

#### 異動職員

1年間という短い間でしたが、みなさん大変お世話になりました。さいわい健康福祉プラザにいらっしゃる利用者さんも職員さんも皆さんすごく優しくて、もう少し甘えていたかったところでしたが、異動になってしまいました。いつかご恩返しができるようになったら、またさいわい健康福祉プラザに帰って来たいと思っています。それまで、皆さんお元気で！

事務職員 五十子 拓生



#### 新任職員

4月から入職しました 田辺 都です。  
皆さんが楽しく気持ちよく利用できるプラザとなるよう努めてまいります。  
どうぞよろしく願いいたします。



#### 健康教室

### 【免疫力UP！ 「腸活」のススメ】

講師：神奈川東部  
ヤクルト販売株式会社

オナカマスター 山本 敦子氏

日時：6月15日(木)

時間：13:30～15:00

場所：2階 集会室

定員20名(先着順)

申込み：5月15日(月)より9:00～

電話もしくは来所にて。



参加者の方には  
ヤクルトの試飲  
あります♪

### 椅子に座ってバレエ

6月13日～ 始まります！！

毎月 第2・第4 火曜日

時間：14:30～15:30

場所：2階 集会室

講師：古俣 志津子先生

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！！

申込み不要 直接お越しください。

定員15名(定員を超えた場合はお断り)



## スマホ・タブレット何でも相談会

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。



毎月 第2・第4 木曜日

5月11日(木) 5月25日(木)

6月8日(木) 6月22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 受付：2階窓口にて【先着順】

協力：ボランティア団体 ネットでeシニア

## 緑のカーテン大作戦!!

地球温暖化対策として川崎市が展開している

「かわさき緑のカーテン大作戦」カーテン制作の為、プラザにてゴーヤを栽培いたします(≧▽≦)愛情込めてお水をあげて下さる方、お手伝いして下さる方大募集中です。プラザで園芸に挑戦してみませんか?



詳しくは、2階受付までお気軽にお声がけください!

## 踊ろう会

音楽に合わせて楽しく踊る会です♪ご指導くださるのは市場芳子先生  
盆踊り以上↑体操未満。自分のペースでできる簡単な踊りなので、まったく初めての方でも大丈夫♪

皆様の参加をお待ちしております!!

**10名募集致します!!**

《日時》 第1・3木曜日  
午前10時00分~11時30分

《場所》 3階機能回復訓練室

《持ち物》 室内履き、手ぬぐい、うちわ、手に付ける花



## 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

5/10(水)・5/17(水)

整形外科：山本 憲一医師

5/9(火)・5/23(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