



# さいわい健康福祉フラザ便り 7月号

令和5年7月1日発行

## 七夕飾り

7月1日(土)

~7月7日(金)

短冊に願い事を  
書いてみませんか?  
詳しくは2階受付まで

## 折り紙広場

日時: 7月3日(月)

時間: 13:30~15:00

場所: フラザ2階広間

折り紙で七夕の飾り付けを  
作成します♪七夕を盛り  
上げて下さる方大募集!!



お申込み不要。直接お越しください  
お待ちしております。

夏の特別行事

## 『コグニサイズ』

コグニサイズとは?

簡単な計算やしりとりなどを運動とともに行うことで、脳の機能を活性化し、認知症の予防と健康促進を目指すエクササイズです。笑いあり楽しく脳と身体を動かしましょう♪

講師: 茂木潤一氏 (健康運動指導士)

日時: 7月28日(金) 13:30~14:30

場所: 3階 機能回復訓練室

募集: 35名 6月28日(水) 9:00より

お電話または2階受付にて【先着順】



## 『落語』で学ぶ悪質商法 笑って学ぼう~悪徳商法撃退術~

講師: 夢見亭わっぱ氏

日時: 8月17日(木) 13:30~15:00

場所: 2階 広間

募集: 30名 7月14日(金) 9:00より

お電話または2階受付にて【先着順】



## 椅子に座ってバレエ

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♪  
優雅な気分です筋力アップを目指しましょう！！



**7月11日・7月25日**

**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**

**定員：15名**

申込み不要 直接お越しください。  
(定員を超えた場合はお断りする場合がございます)

## 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。

**7月13日(木) 7月27日(木)**

**8月10日(木) 8月24日(木)**

毎月 第2・第4 木曜日 場所：1階クラブ室C

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】

申込み：お電話または2階受付にて

協力：ボランティア団体 ネットでeシニア

## 熱中症について 第2弾！！

熱中症は、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じます。いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。予防・対策を出来る範囲で行いましょう。

- 1) 水分をこまめにとろう 2) 塩分を程よくとろう 3) 睡眠をとろう 4) 丈夫な体をつくろう  
(医師から水分や塩分の制限をされている方は、医師と相談してください)

熱中症にならない身体作りを、日々の生活の中で心がけましょうね。

## 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  
7/13(木)・7/27(木)  
時間 10：30～12：00

整形外科：山本 憲一医師  
7/11(火)・7/25(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