

さいわい健康福祉フーズ便り

8月号

令和5年8月1日発行

後期講座のお知らせ！

10月より後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、2階窓口にて、ご本人が直接来所してください。

申込期間
9/1(金)～9/15日(金)
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	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/12							
リフレッシュ体操B (清水 泰平 先生)	火	13:15 ～ 14:15	40	無料	10/24	11/28	12/26	1/23	2/27	3/26							
ストレッチ健康体操 (中村 博子 先生)	水	10:00 ～ 11:30	30	無料	10/4	10/18	11/1	11/15	12/6	12/20							
バランス コーディネーション (中川 文恵 先生)	水	13:30 ～ 15:00	20	無料	10/18	11/1	11/15	12/6	12/20	1/17	2/7	2/21					
筋膜リリースストレッチ (小田 恵子 先生)	火	14:00 ～ 15:00	20	無料	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	2/6	2/20					
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	10/11	10/25	11/8	11/22	12/13	1/10	1/24	2/14	2/28	3/13	3/27		
歴史を訪ねて 『東海道五十三次』 (大林 正樹 先生)	金	10:00 ～ 11:30	16	無料	10/13	11/10	12/8	1/12	2/9	3/8							3/15
簡単な英会話入門 (伊藤 壽夫 先生)	火	10:00 ～ 11:30	12	1550円	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	2/6						2/20
正しく美しい ボールペン字 (川田 春香 先生)	木	10:00 ～ 11:30	12	50円	10/19	11/2	11/16	12/7	12/21	1/18	2/1	2/15					3/7
銅板入門 (林 ミツ子 先生)	金	9:30 ～ 11:30	6	※1 1,500円	10/6	10/20	11/17	12/1	12/15								12/22
スタンドグラス入門 (小林 まゆみ 先生)	水	10:00 ～ 11:30	6	※1 1,500円	10/25	11/8	11/22										12/13
写真をアートにする (満 柏 先生)	木	10:00 ～ 11:30	12	20円	11/9	12/14	1/11	2/8									2/22
シニア向けスマホ講座 (iPhone) (藤井 靖子 先生)	月	13:30 ～ 15:30	20	30円	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19	3/18							
シニア向けスマホ講座 (Android) (藤井 靖子 先生)	月	13:30 ～ 15:30	20	30円	10/23	11/27	12/25	1/22	2/26	3/25							

※1) 講座キットは、別途講師にお支払いいただきます。

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。

8月10日(木) 8月24日(木)

9月14日(木) 9月28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

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♪

優雅な気分を筋力アップを目指しましょう！！

8月8日・8月22日

毎月 第2・第4火曜日

時間: 14:30～15:30

場所: 3階 機能回復訓練室

講師: 古俣 志津子先生

定員: 25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)

敬老のつどい

9月22日(金) 於 さいわい健康福祉プラザ1階ホール AB

【午前の部】 10:00~12:00

団体発表会
& 川崎市退職教職員の会によるマジック

※自由観覧(申し込み不要)

参加団体(五十音順)

- ・アフタヌーン・ウクレレ
- ・いきいき会 & さわやか会
- ・うた広場
- ・踊ろう会
- ・オハナウクレレ
- ・幸楽しくうたおう会
- ・さくら会
- ・杉の会ハンドベル
- ・楽しいコーラス
- ・成美吟詠会
- ・リコーダーマーナの会

私もやってみたい

どんな活動をして
いるの?



この機会にぜひ見に来てください!!

【午後の部】 2:00~3:00

ヴァイオリン演奏
& トークショー

出演: 大谷 康子さん

※8/22(火) 9:00~ 先着 60名
にチケット配布いたします。
(本人が直接2階受付にお越しください)



@尾形正茂

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
8/10(木)・8/31(木)
時間 10:30~12:00
整形外科 : 山本 憲一医師
8/8(火)・8/22(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)をお持ちの上、2階受付で利用証を作成してください。

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

電話 044(541)8000 FAX 044(533)8703