

さいわい健康福祉プラザ便り



11月号

令和5年11月1日発行

敬老のつどい 開催レポート

令和5年9月22日(金) 敬老のつどいを開催しました😊
今年度は午前の部に団体発表会を行い
午後の部にはヴァイオリニスト 大谷康子さんをお迎えしました！
団体発表会は4年ぶりでしたが、とても素晴らしい発表会でした。
ご参加頂いた利用者の皆様ありがとうございました。



健康フェア ～血圧のお話～

血圧の考え方、原因、対処法についてプラザ嘱託医の田村哲郎先生が教えてください。

日時：11月30日(木) 10:30～11:30

場所：2階集会室

定員：20名 **★申込み受付中★**

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があり、個別に質問をしたい方向けの相談会です。

日時：11月9日(木)・12月14日(木)

時間：13:30～15:30 各20分

定員：上記各時間枠1名ずつ(計6名)

協力：ボランティア団体 ネットでeシニア

～クリスマスリースを作ろう～

手作りリースをお家に飾ってみませんか？
職員や参加者の皆様とお話しながら楽しく
作りましょう♪

日時：11月29日(水)

時間：10:00～11:30

場所：2階広間

材料費：800円 (締切後の金の返却はでき

ません。ご了承ください。)

定員：10名
申込み締切：11月17日(金)12:00まで



～座ってバレエ～

初心者の方でも行えるバレエを
モチーフにした体操です。

日時：11月14日(火)・28日(火)

時間：14:30～15:30

場所：3階機能回復訓練室

定員：30名



※定員を超えた場合は参加をお断りすることが
ございます。ご了承くださいませ。

お願い

さいわい健康福祉プラザでは、毛糸（中細）・布の寄付をお願いしております。ご自宅に余っている毛糸や布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。）



さいわい健康福祉プラザの
詳細はこちらから



今年もゆず湯に入りましょう

古来より、冬至にゆず湯に入ると一年中風邪をひかないと言われていました。また、美肌効果や香りによるリラックス効果もあり、一石三鳥！！

日時 男性：12月21日(木) 10:20~15:05
女性：12月22日(金) 10:20~14:20

※入浴時間に関する詳細は、ご連絡下さい。



～正月 輪飾り作り～

今年は手作りの輪飾りで新年をお迎えしませんか？



日時：12月20日(水) 13:30~15:30

場所：2階集会室

参加費：200円 定員：16名

申込み：11/20(月)より先着順（電話も可）

～生活相談～

9:00~13:00

14:00~16:00

(週3回)

日常の心配事や困り事など…
お気軽にお声がけください！
生活相談員：佐藤 孝子



～健康相談～

内科 田村 哲郎医師 11/9(木)・11/30(木)
整形外科 山本 憲一医師 11/14(火)・11/28(火)

時間：14:30~15:30

場所：2階健康相談室

※日程が変更になることがありますので
事前にご連絡下さい。



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