

さいわい健康福祉フマガゼ便り 1月号

令和6年1月4日発行



新年のご挨拶

新年、明けましておめでとうございます。
皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたことと、
お慶び申し上げます。
また旧年中はひとかたならぬご愛好いただきありがとうございました。
皆様のご健康をお祈り、新年のご挨拶とさせていただきます。

職員一同



節分豆まき&ゲーム大会



2月2日(金) 13:45~15:00 於:2階広間
定員:20名(1/5より来所・電話にて申込み)

“お茶会” 同時開催いたします!!

集めたお豆やお菓子を食べながら、皆さんと楽しく過ごしましょう。
好きなお菓子を持ってきても、OKです。



我こそは**たつ年**生まれ!
の**年男・年女**の方はぜひ受付
までお申し出ください



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座ったままの体操です。

日時:1月9日(火)・1月23日(火) 14:30~15:30

場所:3階機能回復訓練室

定員:30名 **申込み不要**

(定員を超えた場合は参加をお断りする事がございます。ご了承くださいませ。)



このまちで自分らしく暮らすために

地域包括センターの職員さんが、介護予防体操と包括について教えてください。適度な運動は脳への刺激となり認知症予防にもつながります!!

日時：1月18日(木)

場所：2階 集会室

時間：13:30～14:30

定員：12名

★申込受付中★ お問い合わせください



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を、個別に質問できる相談会です。

日時：1月11日(木)・1月25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

申込み：2階受付または電話にて

～心と体に栄養を～

管理栄養士さんが、バランスのとれた食事をするために普段の食事の見直しについてお話をさせていただきます。

日時：1月30日(火)

時間：10:30～11:30

場所：2階 集会室

定員：20名

★申込受付中★ お問い合わせください



～男の筋トレ講座～

男性の皆さん集まれ～!!

簡単なストレッチ運動で無理なく筋力を鍛えましょう。 ※本講座は男性限定です。

日時：3月6日(水)

時間：13:30～15:00

場所：3階 機能回復訓練室

定員：15名(先着順)

申込み：2月6日(火)より

2階受付または電話にて



～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 1/11(木)・1/25(木)

時間：10:30～12:00

整形外科 山本 憲一医師 1/9(火)・1/23(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