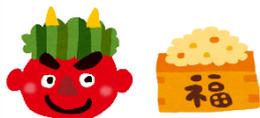


さいわい健康福祉プラザ便り 2月号



令和6年2月1日発行



令和6年度 前期講座



4月から前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、ご本人が直接来所してください。
日程、持ち物、教材費などの詳細は、さいわい健康福祉プラザ、または、各いこいの家・各陽だまりに置いてある申込書をご確認ください。

申込期間 3/1(金)～3/15(金)
(9:00～16:00 日曜除く)

	講座名	曜日	時間	定員	参加費
1	リフレッシュ体操A	火	13:15～14:15	40	無料
2	リフレッシュ体操B	火	13:15～14:15	40	無料
3	はつらつ体操	月	10:00～11:30	20	無料
4	超ソフトエアロビ体操	火	10:00～11:30	20	無料
5	楽しくポッチャ	木	13:30～14:30	18	無料
6	枕草子を読む	水	13:30～15:30	20	828円
7	東海道五十三次 [戸塚～箱根編]	金	10:00～11:30	16	無料
8	和を楽しむ 大人の切り絵	水	9:30～11:30	12	744円
9	はじめての陶芸	水	10:00～11:30	6	2800円
10	おのれしょ こうざ 己書幸座	金	13:30～15:30	12	300円
11	どなたでも彫れる 仏像	金	9:30～11:30	6	500円
12	シニア向けスマホ講座 (iPhone)	月	13:30～15:30	20	30円
13	シニア向けスマホ講座 (Android)	月	13:30～15:30	20	30円



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: 2月13日(火)・2月27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場合がございます。ご了承くださいませ。)



踊ろう会・手仕事の会 参加・登録者募集

4月より登録制になります
申込み詳細は2階受付またはお電話にて

~受付開始~

踊ろう会
2月15日(木)
時間: 9:00~

手仕事の会
2月26日(月)~
時間: 9:00~

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や、個別に質問をしたい方向けの相談会です。

日時: 2月8日・2月22日
第2.4木曜日

- ① 13:30~13:50 ② 13:50~14:10
- ③ 14:10~14:30 ④ 14:30~14:50
- ⑤ 14:50~15:10 ⑥ 15:10~15:30

参加費: 無料

受付: 2階窓口。またはお電話にて【先着順】
協力: ボランティア団体 ネットでeシニア

~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階受付またはお電話にて



生活相談

生活相談員が随時対応いたします。

時間: 9:30~12:00

13:00~16:00

(週3日)

場所: 2階健康相談室

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

2/8(木)・2/29(木)

時間: 10:30~12:00

整形外科

山本 憲一医師

2/13(火)・2/27(火)

時間: 13:00~14:30

場所: 2階健康相談室

※日程が変更になる可能性があります
ので事前にご連絡下さい。



さいわい健康福祉プラザ

詳細はこちらから



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