

# 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

- 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

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