

さいわい健康福祉プラザ 4月号

令和6年4月1日発行

令和6年度 前期講座には、たくさんの方々のご応募ありがとうございました。4月より順次講座が始まります。受講される方は、時間や持ち物等ご確認の上、講座開講日にご参加ください。参加費がある講座については、お釣りの無いようご用意ください。

今回は、10月から始まる後期講座です。詳細は『さいわい健康福祉プラザ 8月号』『市政だより 8/1号』『幸区の社会福祉 9.10.11月号』に掲載いたします。

春の散策 **日本丸メモリアルパークへ行こう！！**

日時:令和6年5月21日(火)
10:00~12:30頃解散予定
行先:日本丸メモリアルパーク
帆船日本丸、横浜みなと博物館
定員:12名(先着順)
対象:川崎市在住 60歳以上の方
費用:参加費:50円(保険料・写真代込)
その他入館料・交通費がかかります。
申込:4月22日(月)より
来所またはお電話にて
定員に達し次第締め切ります。



米粉パン作り教室

日時:5月30日(木)
9:30~13:30
場所:3階 栄養指導室
参加費:500円
申込み:4月30日(火) 定員:16名
来所またはお電話にて
米粉を使って、アンパン・ハムパン・
米粉のスープを作ります。
詳細は2階受付まで



幸区ロバ君倶楽部

日時:5月17日(金)
13:30~15:30
場所:2階 広間
定員:15名
申込み:4月17日(水)
来所またはお電話にて
お裁縫が得意の方!!一緒にロバ君の作成
にご協力くださる方大募集!!
詳細は2階受付までお越しください。





菖蒲湯



女性:5月1日(水) 10:20~15:05

男性:5月2日(木) 10:20~15:05



さわやかな菖蒲の香りで心身リフレッシュ!!
 効能: 血行促進・腰痛・肩こり・冷え性・風邪予防など。

座ってバシエ

初心者の方でも行えるバシエをモチーフにした座ったままの体操です。

日時: 4月9日(火)
4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。)

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: 4月11日・4月25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



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)



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
4/11(木)・4/25(木)
時間: 10:30~12:00

整形外科 山本 憲一医師
4/9(火)・4/23(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