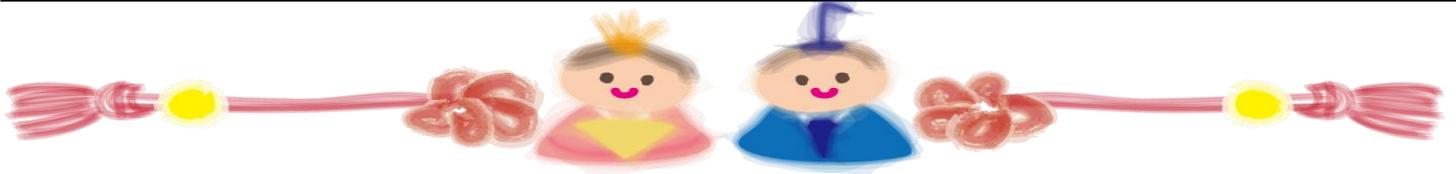


さいわい健康福祉フラザ便り 3月号

令和6年3月1日発行



椅子に座ってバレエ

クラシック音楽を聞きながら
体を動かしましょう

3月12日(火)・3月26日(火)

14:30~15:30 申込み不要!!

場所: 3階機能回復訓練室

※定員を超えた場合はお断りする事がございます。

令和6年度前期講座申込開始

講座内容: 裏面参照

申込期間: 3/1(金)~3/15(金)

2階窓口にて受付

時間: 午前9時~午後4時

団体懇談会を開催します!

日時: 3月14日(木)10:00~11:30

*各団体の皆様には、郵送・お手渡しにて
通知させて頂いておりますので、ご確認ください。

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があ
り、個別に質問をしたい方向けの相談会です。

日時: 3月14日(木)3月28日(木)

時間: 13:30~15:30 各20分

定員: 上記各時間枠1名(6名×2回 計12名)

申込み: 各日にち1か月前9:00より

2階受付または電話にて、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

9:00~12:00

14:00~16:00

(週3日)

日常の心配事・困り事など

お気軽にお声がけ下さい!

生活相談員: 佐藤 孝子

健康相談

内科 田村 哲郎医師 3/14(木)・3/28(木)

時間 10:30~12:00

整形外科 山本 憲一医師 3/12(火)・3/26(火)

時間 13:00~14:30 2階健康相談室

事前にご連絡下さい。(044-541-8000)

さいわい健康福祉フラザは川崎市在住・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。

さいわい健康福祉フラザ(老人福祉センター) 〒212-0023 幸区戸手本町1-11-5 (2階)

TEL 044-541-8000 (区役所となり)



さいわい健康福祉プラザ 令和6年度 前期講座紹介

前期講座期間：4月～9月

※日程等の詳細は申込書をご確認ください

	講座名	講師	内 容
1	リフレッシュ体操A	清水 泰平 先生	柔道整復師の先生が指導して下さいます。 ストレッチや筋力強化等、気持ちよく体を動かし、楽しみながら体力作りを目指しましょう。
2	リフレッシュ体操B	清水 泰平 先生	
3	はつらつ体操	青木 泰代 先生	無理をせず楽しく体操しましょう。 そして体力づくり・健康づくり・仲間づくりをしましょう。
4	超ソフトエアロビ体操	靱山 千鶴 先生	簡単・お手軽・楽しい…そんな初心者向けエアロビ体操です。ほんのり汗をかいて脳トレにもなる、一石二鳥三鳥のマイペースでできる有酸素運動です。ストレッチや軽い筋トレなども組み合わせたクラスになります。
5	楽しくポッチャ	幸スポーツセンター 職員	ポッチャは障害がある無しにかかわらず誰でも楽しめるスポーツです。 ボールを投げて、転がして、みんなで楽しくポッチャをはじめましょう。
6	枕草子を読む	中村 ひろ子 先生	紫式部も嫉妬した華やかな中宮定子のサロンと清少納言の才能。その様子をテキストから読み解きます。
7	東海道五十三次 [戸塚～箱根編]	大林 正樹 先生	座学ではありますが様々な歴史的な遺跡、遺物を知りながら東海道を図面で歩いてみましょう。そのため宿場の施設、街道の様子、宿場やお城の特性など具体的な写真や古地図、浮世絵、江戸名所図会、金川砂子等々を駆使して説明いたします。
8	和を楽しむ 大人の切り絵	江川 興櫻 先生	カッターナイフ1本さえあれば難しそうに見える絵柄でも、丹念に切り進めれば脳の活性化にもなり素晴らしい作品が出来上がります。切り絵の楽しさ、面白さを経験してみてください。男女問いません。ふるって参加してください。
9	はじめての陶芸	相澤 憲一 先生	1～1.5kgの陶芸粘土を使ってご自分使用の皿・湯呑等を4回の講座で製作し、5回目の講座で完成!!皆様に楽しく鑑賞しましょう!!
10	おのれしょ こうざ 己書幸座	濱田 恵海 先生	筆ペンで味のある字を書いてみませんか？ 己書(おのれしょ)とは自由に描く心の書。絵を書くように文字を描く書です。
11	どなたでも彫れる仏像	苅部 勝美 先生	どなたでも掘れる仏像です。優しい顔に出会ってください。
12	シニア向けスマホ講座 (iPhone)	藤井 靖子 先生	はじめてスマートフォンを使うシニアの方向けの講座です。講座では、スマートフォンの持ち方、電源の入れ方や電話機能の使い方などの基本操作から、便利なアプリケーションの使い方などを丁寧にお伝え致します。 講師と一緒に操作しながら楽しく使ってみましょう。
13	シニア向けスマホ講座 (Android)	藤井 靖子 先生	

