



さいわい健康福祉フラが便利



11月号



1月から始まる後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。

申込期間は
12月1日(水)～12月10日(金)
午前9時～午後4時

【申込みが必要な講座】

講座名(定員)	曜日	時間	内容(教材費)	場所	持ち物
講師名(敬称略)			日程		
カルトナーージュ ～生活小物を作ろう～ 定員：10名 長尾 由紀先生	火	13:30～15:30	厚紙や布・紙を使用して、生活小物を作ります。初心者の方でも丁寧にご指導致しますので、安心してお申し込みください。 【教材費】3,000円 ①1/11②1/25③2/8④2/22⑤3/8 予備日 3/15	1階 クラブ室C	布用ハサミ・刷毛(100均ので可)・定規・カッター・カッターマット(A4)・ボンドを入れるタッパー・筆記用具
カラダ喜ぶ健康ヨガ 定員：20名 田所 直美先生	月	14:00～15:00	「いつまでもイキイキと過ごせる身体づくり」をテーマに、姿勢や足腰の強化など楽しく、気持ちよく、バランスよく、動きやすい身体を目指しましょう。 【教材費】無料 ①1/17②1/31③2/14④2/28⑤3/14	3階 機能回復 訓練室	*カラダ喜ぶ健康ヨガのみ床に敷くタオルをお持ちください。
リフレッシュ体操 定員：各20名 清水 泰平先生	火	13:15～14:15	柔道整復師が指導する体操講座です。ストレッチや筋力強化等、気持ちよく体を動かし、楽しみながら体力づくりを目指しましょう。 【教材費】無料 C ①1/11②1/25③2/8④2/22⑤3/8 D ①1/18②2/1③2/15④3/1⑤3/15		・室内シューズ ・フェイスタオル ・飲み物

ハンドチャイム体験会

日時 令和3年12月14日(火) 13:30～14:30
会場 2階 広間
参加費 無料
募集人数 10名
受付期間 11月15日(月p)より
2階事務所にて受付開始【先着順】

クリスマスソングをハンドチャイムの素敵な音色で奏でてみませんか？
皆様のご応募お待ちしております！！



折り紙で作る！ ～お箸袋・ポチ袋～

日時 令和3年12月7日(火) 13:30～15:30
会場 1階 多目的室A
参加費 無料
募集人数 5名
受付期間 11月8日(水)より
2階事務所にて受付開始【先着順】

ご応募お待ちしております！



フラガ祭り(展示会)開催レポート

令和3年9月29日(水)

約2年ぶりに敬老のつどいを開催しました😊

今年度はプロマジシャン 佐々木俊一さん

吉本興業よりお笑い芸人 ビスケッティーさんをお迎えしました!

この2年間、大変なことばかりでしたが楽しいひと時を過ごすことができました。

ご参加頂いた利用者の皆様ありがとうございました。



~新任職員のご紹介~

9月より看護師として入职しました、相崎 てい子です。
ご利用者様の気持ちに寄り添える対応を心掛けたいと思います。
よろしくお願い致します。

~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 11/10(水)・11/17(水)

整形外科 山本 憲一医師 11/9(火)・11/30(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。(044-541-8000)



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