

さいわい健康福祉フーズ便り

8月号

令和6年8月1日発行

後期講座のお知らせ！

10月より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、2階窓口にて、ご本人が直接来所してください。

申込期間
9/2(月)～9/14日(土)
午前9時～午後4時

	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	45	無料
2	リフレッシュ体操 B	火	13:15～14:15	45	無料
3	エアロビ&チューブエクササイズ	月	14:00～15:15	20	無料
4	楽しく体操	水	10:00～11:30	20	無料
5	男の筋トレ	水	13:30～15:00	25	無料
6	楽しくポッチャ	木	13:30～14:30	18	無料
7	ズンバゴールド	金	13:30～14:30	30	無料
8	シニア向けスマホ講座 (iPhone)	月	13:30～15:30	20	30円
9	シニア向けスマホ講座 (Android)	月	13:30～15:30	20	30円
10	デッサン入門	火	10:00～11:30	16	無料
11	枕草子を読む。	水	13:30～15:30	20	828円
12	正しく美しい ボールペン字	木	10:00～11:30	12	50円
13	東海道五十三次 【戸塚～箱根編】	金	10:00～11:30	16	無料
14	簡単な英会話入門	金	10:00～11:30	16	1,550円



ご参加お待ちしております。



スマホ・タブレット何でも相談会

スマホ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。

8月8日(木) 8月22日(木)

9月12日(木) 9月26日(木)

毎月 第2・第4木曜日 場所:1階クラブ室C

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 【先着順】

申込み：お電話または2階受付にて

協力：ボランティア団体 ネットでeシニア

椅子に座ってバレエ

椅子に座りながら、バレエの音楽に合わせて一緒に踊りませんか？

美しい動きと音楽で気持ちも華やかに♪

優雅な気分で筋力アップを目指しましょう！！

8月13日・8月27日

毎月 第2・第4火曜日

時間：14:30～15:30

場所：3階 機能回復訓練室

講師：古俣 志津子先生

定員：30名

申込み不要 直接お越しください。

(定員を超えた場合はお断りする場合がございます)



敬老のつとめ

さいわい健康福祉プラザ 1階ホール AB

【午前の部】10:00~12:00

団体発表会 ***観覧自由**

- 杉の会ハンドベル
- うた広場
- いきいき会・さわやか会
- アフタヌーンウクレレ
- さくら会
- 楽しいコーラス
- リコーダーマーナの会
- 幸楽しく歌おう会
- 踊ろう会
- オハナウクレレ



【午後の部】13:30~15:00

YCC ゴスペルラヴァーズによるゴスペルコンサート
&
吉本興業所属芸人によるお笑いライブ
シマッシュレコード・中村ひでゆき

***観覧申込制**

8/27(火)9:00より
チケット配布致します。

先着 60名

本人が直接2階受付まで
お申込みください。

ご来館お待ちしております。



【11:00~12:00 パセオやがみによるお菓子の販売】

さいわい健康福祉プラザ 1階ホール前にて、販売決定!

早いもの勝ちの 20個限定販売となっております。

商品については、当日までのお楽しみです。

ぜひ、お手にとってみてください。

ご利用、お待ちしております。



生活相談

9:00~12:00

13:00~16:00

(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
8/8(木)・8/22(木)
時間 10:30~12:00
- 整形外科 : 山本 憲一医師
8/6(火)・8/27(火)
時間 13:00~14:30

場所: 2階健康相談室

日程が変更になる場合がありますので、事前にご連絡下さい。(044-541-8000)



さいわい健康福祉プラザの
ホームページはこちらから



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)をお持ちの上、2階受付で利用証を作成してください。

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

電話 044(541)8000 FAX 044(533)8703