

さいわい健康福祉プラザ 【令和7年度 前期講座のご案内】

【機能回復訓練】

	講座名 (講師)	曜日	時間	定員	持ち物	教材費	日程										予備日
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	リフレッシュ体操A (清水泰平 先生)	火	13:15 ~ 14:15	45	室内シューズ、フェイスタル、飲み物 *動きやすい服装でお越しください。	無料	4/15	5/20	6/3	6/17	7/1	7/15	8/5	8/19	9/2	9/16	
2	リフレッシュ体操B (清水泰平 先生)	火	13:15 ~ 14:15	45	室内シューズ、フェイスタル、飲み物 *動きやすい服装でお越しください。	無料	4/22	5/13	5/27	6/10	6/24	7/8	7/22	8/12	8/26	9/9	

【一般講座】

	講座名 (講師)	曜日	時間	定員	持ち物	教材費	日程										予備日	
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1 体 操 ・ 運 動	はつらつ体操 (青木泰代 先生)	月	13:30 ~ 15:00	25	室内シューズ、フェイスタル、飲み物 *動きやすい服装でお越しください。	無料	4/14	4/28	5/12	5/26	6/9	6/23	7/14	7/28	8/25	9/8		
	カラダいきいき体操 (羽山千鶴 先生)	火	10:00 ~ 11:30	20	室内シューズ、フェイスタル、飲み物 大判タオル(ヨガマット) *動きやすい服装でお越しください。	無料	4/8	4/22	5/13	5/27	6/10	6/24	7/8	7/22				
	健康ヨガ (KAZUYO 先生)	水	13:30 ~ 15:00	20	室内シューズ、フェイスタル、飲み物 ヨガマット *動きやすい服装でお越しください。	無料	4/23	5/14	5/28	6/11	6/25	7/9	7/23	8/13	8/27	9/10		
	ゆっくり姿勢改善 (幸スポーツセンター職員)	木	13:30 ~ 14:30	25	室内シューズ、フェイスタル、飲み物 *動きやすい服装でお越しください。	無料	4/24	5/8	5/22	6/12	6/26	7/10	7/24	8/28	9/11	9/25		
5 趣 味 ・ 教 養	シニア向けスマホ講座 (Android) (藤井靖子 先生)	月	13:30 ~ 15:30	20	Android(お持ちの方)、筆記用具 ※かんたんスマホも含まれます。	30円	4/7	4/21	5/19	6/2	6/16	7/7	8/4	8/18			9/1	
	はじめての陶芸 (相澤憲一 先生)	水	10:00 ~ 11:30	6	エプロン、タオル(汚れてもよい手ぬぐい等)	2,800円	5/14	5/28	6/11	6/25	7/9						7/23	
	薦屋重三郎と作家たち (中村ひろ子 先生)	水	13:30 ~ 15:30	20	筆記用具、テキスト(PHP文庫「薦屋重三郎と江戸文化を創った13人」著者:車浮代) ※テキスト代は教材費に含まれています。 お持ちの方は資料代 50円のみ	1,040円	4/16	5/7	5/21	6/4	6/18	7/2	7/16	8/6	8/20	9/3	9/17	
	写経 (松山あつ子 先生)	木	10:00 ~ 11:30	16	小筆またはペンてる筆(中字)、墨汁、墨を入れる器、文鎮、下敷き、汚れてもよい布もしくはティッシュペーパー	672円	4/17	5/1	5/15	6/5	6/19	7/3	7/17	8/7	8/21	9/4	9/18	
	街道とお城と宿場町 (大林正樹 先生)	金	10:00 ~ 11:30	16	筆記用具	無料	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8	9/12						
	どなたでも彫れる 仏像 (苅部勝美 先生)	金	10:00 ~ 12:00	6	彫刻刀、鉛筆(赤・黒)、消しゴム、プラスチック定規(曲がるもの)コンパス	500円	4/18	5/2	5/16	6/6	6/20	7/4	7/18	8/1			8/15	
	簡単男飯 (男性限定) (池盛かよ 先生)	金	10:00 ~ 12:30	16	筆記用具、エプロン、三角巾	1,800円	4/25	5/23	6/27									7/25

※申込方法が変わりました！！

- 令和7年度前期講座より申込方法及び結果確認等に変更箇所があります。詳細は裏面にてご確認下さい。
- 上記【機能回復訓練】(リフレッシュ体操A・B)及び、【一般講座】より各1つ、併せて2講座までお申込できます。

受付番号

-----切り線-----

令和7年度 前期講座 申込書 (太枠内をご記入ください)

申込日 /

受付番号

利用証番号			【機能回復訓練】	
ふりがな		性別	リフレッシュ体操A <input type="radio"/>	リフレッシュ体操B <input type="radio"/>
氏名		男・女	【一般講座名】	
生年月日	年	月	日	(歳)
電話番号			【職員記入欄】	
携帯番号			<ul style="list-style-type: none"> ・新規 ・参加確認 ・申込書 ・プラザ ・市政 ・社会福祉 ・HP ※『ハガキ』(有・無) ※『薦屋重三郎と作家たち』テキスト(要・不要)	

職員印

	講座名	内容
【機能回復訓練】	リフレッシュ体操 A	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。 (柔道整復師の先生が指導して下さいます。)
	リフレッシュ体操 B	
【一般講座】	はつらつ体操	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。
	カラダいきいき体操	いきいきとした日々を送るためのカラダづくりの講座です。ゆるやかなリズム体操・軽い筋力運動・のびのびストレッチの組み合わせのクラスです。終わった後はカラダも心もスッキリ!!
	健康ヨガ	ヨガの基礎である呼吸をしながら、ゆっくり気持ちよく全身運動を行います。軽い筋ストレッチをして普段使わない筋肉と骨を少しずつ鍛えていきます。日常生活に取り入れやすい動きもあるので、楽しく安全に身体を動かしていきます。
	ゆっくり姿勢改善	普段使いづらい部位を動かしカラダを整えていきます。椅子に座った運動・立った運動など、ゆっくり楽しくトレーニングしていきます。
	シニア向けスマホ講座 (Android)	はじめてスマートフォン(Android)を使うシニアの方向けの講座です。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。
	はじめての陶芸	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!! 出来上がった作品を皆様に楽しく鑑賞しましょう!!
	蔦谷重三郎と作家たち	出版王・蔦屋重三郎と、彼と深く関わり江戸中期の文化を創った絵師・作家の作品を読みながら時代背景を学びます。作家は喜多川歌麿、葛飾北斎、勝川春章、十返舎一九、山東京伝(北尾政演)、曲亭馬琴、東洲斎写楽など。
	写経	写経とはお経を一字一字書き写すことで心が穏やかになり落ち着いていくと言われていています。講座では写経の心得、書き方を丁寧にお伝えし誰でもが始められる内容となっています。
	街道とお城と宿場町	旧東海道での城下町の史跡やお城のご案内をします。また、関連した奥州街道、中山道のお城、各地域の江戸時代の特産物、お土産などにも触れながらご案内します。
	どなたでも彫れる仏像	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。
簡単男飯(男性限定)	男性向けのお料理講座です。テーマは家庭でできる簡単な男飯です。初心者の方歓迎です。	

【募集期間】 3月1日(土)～3月15日(土) 9時～16時(日曜除く)

【申込対象】 川崎市内在住の60歳以上の方(初心者の方向け)

【申込方法】 ・申込書(表面下)に必要事項をご記入の上、ご本人がプラザ2階受付にてご提出下さい。
(定員を超えた場合は抽選)

【決定通知】 ・当選番号(表面右下受付番号)を、3/21(金)よりプラザ2階掲示及びホームページに掲載致します。
・ホームページの確認方法は下記2次元コードの読取り、又は「幸区社会福祉協議会」ホームページを検索し「新着情報」『令和7年度前期講座抽選結果』から確認できます。
・電話でのお問合せも可能です。
・当選された方は「受講決定通知書」を3/24(月)～3/29(土)までにプラザ2階受付にてお受取り下さい。

※尚、郵送での「受講決定通知書」をご希望の方のみ、85円ハガキ(表面にご自身の住所と名前を記載)を申込書に添えてご提出下さい。講座申込数に関係なくハガキの枚数は1枚です。当落に関わらず郵送致します。3/25(火)までにハガキが到着しない場合はご連絡下さい。



申込み・問合せ：さいわい健康福祉プラザ『老人福祉センター』(日・祝休み)
〒212-0023 川崎市幸区戸手本町1-11-5 ☎044-541-8000

(幸区社会福祉協議会HP)

※令和7年度より申込方法が変わりましたのでご注意ください。