

(2) 令和7年3月1日

## さいわい健康プラザ (2階・老人福祉センター) からのお知らせ

さいわい健康福祉プラザは、川崎市在住・60歳以上の方が、団体活動、お風呂、各種行事など、さまざまな活動のためにご利用いただける施設です。

**利用時間** 月～土曜日 9:00～16:00 (日・祝・年末年始は休館 なお、敬老の日は利用できます)

**問合せ** 044-541-8000 ※ご利用に際しては、利用者登録が必要になります。(本人確認証明書必要)

令和7年度前期講座のご案内 4月～9月

【機能回復訓練】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。

講座名(講師名)	内 容	曜日	時間	回数	定員	教材費
機能回復訓練	リフレッシュ体操 A (清水泰平 先生)	火	13:15 ～ 14:15	10	45	無
	リフレッシュ体操 B (清水泰平 先生)	火	13:15 ～ 14:15	10	45	無
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。そして体づくり・健康づくり・仲間づくりをしましょう。	月	13:30 ～ 15:00	10	25	無
カラダいきいき体操 (靱山千鶴 先生)	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!!	火	10:00 ～ 11:30	8	20	無
健康ヨガ (KAZUYO 先生)	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。	水	13:30 ～ 15:00	10	20	無
ゆっくり姿勢改善 (幸スポーツセンター職員)	普段使いづらい部位を動かして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。	木	13:30 ～ 14:30	10	25	無
シニア向けスマホ講座 (Android) (藤井靖子 先生)	初めてスマートフォンを使う方向けの講座です。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基本操作から、便利なアプリケーションの使い方など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。	月	13:30 ～ 15:30	8	20	有
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!! 皆様で楽しく鑑賞しましょう!!	水	10:00 ～ 11:30	5	6	有
篇屋重三郎と作家たち (中村ひろ子 先生)	出版王・篇屋重三郎と、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。	水	13:30 ～ 15:30	10	20	有
写経 (松山あつ子 先生)	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始められる内容となっています。	木	10:00 ～ 11:30	10	16	有
街道とお城と宿場 (大林正樹 先生)	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。	金	10:00 ～ 11:30	6	16	無
どなたでも彫れる仏像 (荻部勝美 先生)	どなたでも彫れる仏像です。優しい顔に出会ってください。	金	10:00 ～ 12:00	8	6	有
簡単男飯(男性限定) (池盛かよ 先生)	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。	金	10:00 ～ 12:30	3	16	有

【申込期間】 令和7年 3月1日(土)～3月15日(土)  
午前9時～午後4時(日曜日除く)

【申込場所】 さいわい健康福祉プラザ(老人福祉センター)2階受付

【申込方法】 令和7年度より申込方法が変わります。

ご本人がプラザ2階受付にて申込み。申込書は、プラザ・各いこいの家・各陽だまりで配布。抽選結果は、館内掲示及びホームページでお知らせ。

【日程・費用】 令和7年4月～令和7年9月 順次開講 ※申込方法・日程・費用等、詳細はお問合せ下さい。

※次回は【後期講座】10月から開講予定です。詳細は「プラザ便り8月号」「幸区社会福祉協議会ホームページ」「市政だより8/1号」「幸区の社会福祉9・10・11月号」にてご確認、またはお問合せ下さい。



(幸区社会福祉協議会印)