

〒254-0813 平塚市袖ヶ浜 20 番 1 号 ☎21-3370  
メールアドレス nanbuhukushikaikan@ma.scn-net.ne.jp



南部福祉会館  
ホームページ  
(QRコード)



長い間続いた猛暑も少しずつ和らぎ、これからはお出かけしやすい季節になりました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、カラオケの秋など、様々な楽しみ方で充実した日々を過ごしましょう。南部福祉会館でも様々なイベントを予定しております。皆様のご来館をお待ちしております。

## 第13回 ふれ愛・なぎさ祭りを開催します。

・日にち:11月16日(土)9:00~16:00

※ 2階老人福祉センターは9:00~15:00

テーマ「希望あふれる未来に向かいみんなで繋ぐ地域の輪」

骨密度測定

お花ポット販売

団体発表

子ども縁日

体組成測定

キッチンカー

団体展示

バルーンアート  
チョークアート

《祭りの当日はお風呂はお休み。機能回復訓練プールは通常営業します。》

※ 詳しくは館内ポスター、ホームページをご覧ください。



## 講座・イベント情報 (事前予約制)

### バスで行く七国荘&散策

バスで七国荘に出かけ、愛宕神社を散策します。

- ・日 時: 10月28日(月) 10:00~14:00 (受付9:45~)
- ・定 員: 15名 **雨天決行**
- ・参加費: 無料 ・お弁当の申し込みは10月19日まで(700円)
- ・集合場所: 1階ロビー ・受 付: 10/1~



### 終の棲家講座

- ・日 時: 11月 5日(火) 13:30~14:30
- ・講 師: 涌井 友宣氏 (株)ベネッセシニアサポート
- ・内 容: 高齢者向け住まいの探し方と選び方 ・定 員: 30名
- ・場 所: 2階集会室 ・受 付: 10/5~



🍁 その他のイベント情報

事業名	開催日	時間	場所	利用料金 持ち物
オレンジカフェ (毎月第2第4金曜日)	10月11日・25日 11月8日・22日 12月13日	13:00~ 15:00	地下1階 ボランティア 活動室	コーヒー紅茶 各70円
歌謡体操 予約なし	10月8日(火) 11月12日(火) 12月10日(火)	10:30~ 11:30	2階 集会室	無料 飲み物、タオル
くすのき体操プラス 予約なし	10月9日(水) 11月13日(水) 12月11日(水)	13:30~ 14:00		無料 玄米ダンベル 飲み物 タオル
ダンベル体操 予約なし	10月23日(水) 11月27日(水) 12月25日(水)			
ゴム体操&リフレク 予約なし	10月15日(火) 11月19日(火) 12月17日(火)	13:30~ 14:30		無料 飲み物 タオル
リラクゼーションヨガ 事前予約制	10月10日(木) 11月14日(木) 12月12日(木)	10:00~ 11:30		参加費:700円 ヨガマット又は バスタオル、飲み物
テーマ別カラオケ 事前予約制 観覧自由	12月9日(月)	13:30~ 15:15		参加費:カラオケ券2枚 飲み物
カラオケ de 歌声サロン 予約なし、貸切り	10月28日(月) 12月23日(月)	13:30~ 15:15		参加費:カラオケ券2枚 飲み物 ※カラオケにあわせて みんなで歌います
囲碁ボール体験 火・金曜日16名 土曜日 10名 事前予約制	11月9日(土) 12月14日(土) 10月18日(金) 11月26日(火) 12月6日(金)	10:00~ 11:30 13:30~ 15:00		無料 飲み物 タオル
ウェルネスダーツ 募集10名 事前予約制	10月29日(火) <small>会議室</small> 11月7日(木)	13:30~ 15:00		
モルック 募集15名 事前予約制	12月17日(火)	13:30~ 15:00		地下1階 ボランティア 活動室

★ お申し込みは、南部福祉会館1階事務所迄 電話21-3370 日曜、祝日閉館9:00~17:00

★ 機能回復訓練プール内で開催される教室は別途プールの毎月の予定表をご覧ください。

★ 健康相談室より ★ ~秋バテに注意~

夏の暑さが和らぎ、涼しくなってきたのに、(体がだるい・疲れやすい等) 体調の不調はありませんか? 右記に注意して快適な日々を過ごしましょう。

★ 健康診断は受けましたか?

健診の受診期間は12月末までです。

- ・こくほ特定健診 40~74才までの方
- ・後期高齢者健診 75才以上の方



・栄養バランスのよい食事  
・十分な睡眠  
・適度な運動

■ 南部福祉会館のご利用方法

- ・平塚市内の60才以上の方、障がいをお持ちの方、福祉関係者団体の方がご利用できます。福寿カードを作成していただきます。
- ・障がいをお持ちの方は、手帳をお持ち下さい。詳細は南部福祉会館までお問合せください。