



〒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)

本格的な暑さがやってくる季節になりました。これからの季節、水分補給をしっかりと行い体調管理には十分気をつけて過ごしましょう。  
南部福祉会館では夏の間も様々なイベントを開催します。冷房完備のお部屋で、日中快適に過ごしていただき、暑い夏を乗り切りましょう！  
皆様のご来館、お待ちしております。



## 🍉 講座・イベント情報

### 🍉 第13回 ふれ愛・なぎさ祭り開催決定！！

・日にち：11月16日(土)

詳しくは次回の「南部福祉会館だより」(秋号)でお知らせします。お楽しみに！！



### 🍉 ハーブティで心身を健康に！ 事前予約制 受付中

リフレッシュ、リラクスティ2種類をお持ち帰り出来ます。試飲します。

- ・日時：7月25日(木) 10:00~11:30
- ・講師：舩井氏 ・定員：10名
- ・場所：地下1階ボランティア活動室 ・参加費：500円



### 🍉 オレンジカフェ in 集会室 (涼しいお部屋でお茶を！)

コーヒー・紅茶を飲みながらカラオケを楽しめます。(南部福祉会館2階の和室)

- ・日時：7月19日(金) 13:00~15:00
- ・場所：2階集会室 ・コーヒー、紅茶 1杯70円 カラオケ1曲50円



予約なし

### 🍉 夏休みサンドアート工作会 事前予約制

～砂(サンド)を使って、夏の思い出をボードにしましょう～

- ・日時：8月6日(火) 10:00~12:00
- ・対象：幼児(3歳以上～) 小学生・中学生 ※未就学児は、保護者の付き添いをお願いします。
- ・場所：地下1階ボランティア活動室 ・定員：15名
- ・材料費：300円 持ち物・ボードに貼り付けたいもの(あれば)筆記具・受付：7/8(月)～

### 🍉 クイリング 事前予約制

ペーパーをツールで巻いて基本パーツ作り、組み合わせてラズベリーのモチーフを作ります。

- ・日時：9月18日(水) 10:00~12:00
- ・場所：地下1階ボランティア活動室 ・定員：10名
- ・材料費：500円 ・受付：8/19～



イメージ画像

🍉 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)	7月12日・26日 8月9日・23日 9月13日・27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	7月9日(火) 8月13日(火) 9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	7月10日(水) 9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	7月24日(水) 8月28日(水)			無料 飲み物 タオル
ゴム体操&リフレク 予約なし	7月16日(火) 8月20日(火) 9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	7月11日(木) 8月8日(木) 9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	7月8日(月) 9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	7月22日(月) 8月26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	7月13日(土) 8月10日(土) 9月21日(土)	10:00~ 11:30		無料 飲み物 タオル
	7月23日(火) 8月9日(金) 9月20日(金)	13:30~ 15:00		
ウェルネスダーツ 募集12名 事前予約制	7月18日(木)	10:00~ 11:30		
モルック 募集12名 事前予約制	9月26日(木)	10:00~ 11:30	地下1階 ボランティア 活動室	無料 飲み物 タオル

★ 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 ★ 《高齢者のための熱中症対策》

熱中症の原因

- ・体内の水分量の減少
- ・暑さを感じにくい
- ・のどの渇きを感じにくい

熱中症の予防ポイント

- ・暑さを避けましょう  
(涼しい服装・日傘・帽子の使用)
- ・屋内の工夫  
(エアコン・扇風機を活用して温度管理)
- ・こまめに水分補給



■ 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。