

南部福祉会館だより

2025年冬号

〒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)



謹んで新年のお慶び申し上げます。旧年中は大変お世話になりました。
 今年の干支は「巳年」です。「巳年」は蛇が脱皮を繰り返す姿から「新たな自分に生まれかわる」、「再生や変化の年」と言われております。
 多くの皆様がご存じだと思いますが、南部福祉会館は令和7年3月15日（土）を持って大規模改修のため13ヶ月間閉館になります。「巳年」の由来のように更なるより良い施設になるためのリニューアル期間になりますが、最後まで皆様が楽しく心地よく過ごしていただけるよう全力で職員一同頑張ります。
 今年もどうぞよろしく願いいたします。 南部福祉会館職員一同



★ 大切なお知らせ ★

3月16日閉館後の余ったプール券、お風呂券、カラオケ券は他施設ではご利用できません。また券の換金は、出来ないのをご注意ください。
 計画的にご購入頂きますようお願いいたします。

 講座・イベント情報 *南部福祉会館来館、又はお電話でお申し込み。 ☎21-3370 日、祝日休館。9時～17時



ペーパーフラワーリース

北欧デザインのリースで、お部屋に彩りを添えます。

- ・日 時：1月16日（木）10：00～12：00
- ・場 所：1階会議室 ・定 員：16名 ・参加費：1000円
- ・対 象：どなたでも（年齢制限なし）*詳細は館内チラシにて 受付中！



水引を使ったフォトフレーム作成

縁起の良い水引き結び体験後、お好みの水引きを選んで飾り物を作ります。

- ・日 時：2月26日（水）10：00～12：00
- ・場 所：1階会議室 ・定 員：12名 ・参加費：1000円
- ・対 象：どなたでも（年齢制限なし） 1/16日～受付



ボディコンディショニング教室

休館後、自宅で出来るトレーニングを紹介します。（1回完結の教室）

日にち	曜日	時 間	場 所
1月24日	金	14時～15時	1階会議室
1月31日	金	14時～15時	1階会議室
2月10日	月	10時～11時	地下ボランティア活動室
2月19日	水	14時～15時	1階会議室
2月25日	火	10時～11時	地下ボランティア活動室

- ・対象：市内在住60歳以上の方 ・参加費：無料
 - ・定員：会議室5名、ボランティア活動室10名。
- 先着順。（各回、同じ内容。）先着順。1/4日～受付



※ 3月の詳しい予定は、館内掲示ポスターにて掲示いたします。

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 (金曜日)	1月10日・24日 2月21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
	2月7日(金) 3月14日(金)		2階集会室	
歌謡体操 予約なし	1月14日(火) 3月11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	1月15日(水) 2月12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	1月22日(水)			
ゴム体操&リフレク 予約なし	1月21日(火) 2月18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	1月9日(木) 2月13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	2月10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	1月27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	1月18日(土) 2月20日(木)	10:00~ 11:30		無料 飲み物 タオル
	1月17日(金) 2月19日(水)	13:30~ 15:00		
ウェルネスダーツ 募集12名 事前予約制	1月11日(土)	10:00~ 11:30		
モルック 募集12名 事前予約制	2月8日(土)	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

★ 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。

★ 健康相談室だより ★



《寒い時期の安全な入浴》

《ヒートショックとは》

急な温度変化により、血圧が大きく変動することで失神したり、心筋梗塞や脳卒中など血管の病気を引き起こす事。体全体が露出する入浴時に多く発生します。

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖める。
2. お湯の温度41℃以下。つかる時間10分を目安にする。
3. かけ湯をする。(心臓から離れた所から)
4. 食後や飲酒後すぐの入浴は控える。
5. 浴槽から急に立ち上がらない。

■ 南部福社会館のご利用方法

- ・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。詳細は南部福社会館までお問合せください。