

平塚市南部福祉会館老人福祉センター 1月予定表

12月20日

南部福祉会館 電話 21-3370

1月	集会室予約団体・他イベント		カラオケ		風呂	(実施場所) 会：1階会議室 ボ：B1Fボランティア室
	カラオケ 午前受付 9:05 開始 9:10 28曲 午後受付 13:00 開始 13:30 28曲		午前受付 9:05	午後受付 13:00		
1	水	休 館 日				
2	木	休 館 日				
3	金	休 館 日				
4	土		○	○	○	
5	日	休 館 日				
6	月		○	○	○	
7	火		○	○	○	
8	水	集会室は団体利用の為貸切 (9:00~15:00)	×	×	○	
9	木	リラクゼーションヨガ 10:00~11:30 参加費700円 事前申込制	×	○	○	
10	金		○	○	○	ボ：オレンジカフェ13時~
11	土	ウェルネスダンス 10:00~11:30 事前申込制 (12/18~12/25)	×	○	○	
12	日	休 館 日				
13	月	休 館 日				
14	火	歌謡体操 10:30~11:30	×	○	○	
15	水	くすの木体操プラス(ダンベル体操) 13:30~14:00 △カラオケ14:15~15:15	○	△	○	
16	木		○	○	○	
17	金	囲碁ボール 13:30~15:00 事前申込制(12/18~12/25)	○	×	○	
18	土	囲碁ボール 10:00~11:30 事前申込制 (12/18~12/25)	×	○	○	
19	日	休 館 日				
20	月		○	○	○	
21	火	ゴム体操&リフレク 13:30~14:30	○	×	○	
22	水	ダンベル体操 13:30~14:00 △カラオケ14:15~15:15	○	△	○	
23	木		○	○	○	
24	金		○	○	○	ボ：オレンジカフェ13時~
25	土		○	○	○	
26	日	休 館 日				
27	月	カラオケde歌声サロン 13:30~15:15 集会室貸切	○	歌声サロン	○	
28	火		○	○	○	
29	水		○	○	○	
30	木		○	○	○	
31	金		○	○	○	

南部福祉会館のホームページから2階予定表・プール予定表・たよりがご覧になれます。



南部福祉会館ホームページ →

☆エンジョイステップ&フィットネス 先着20名 事前申込制  
1月15日(水) 9:20~10:30 1階体育館  
持ち物 紐結びのしっかりした運動靴・飲み物・汗拭きタオル

☆体組成計による測定を行っています。  
(火)・(木)・(土) 2階健康相談室 参加費無料 予約制  
申し込みは1階事務室へお願いします。



☆やさしいエアロビクス 先着40名 事前申込制  
1月28日(火) 13:40~14:40 1階体育館  
持ち物：室内用運動靴・飲み物 参加費500円

☆13日(月)テーマ別カラオケ 成人の日の為お休みです。  
☆27日(月)カラオケde歌声サロン カラオケ券2枚 事前申込なし  
☆南部オレンジカフェ 1月10日(金)・24日(金) 13:00~15:00  
地下1階ボランティア活動室 コーヒー・紅茶 1杯70円

☆くすの木体操 1月15日(水) 13:30~14:00 2階集会室  
☆ダンベル体操 1月22日(水) 13:30~14:00 2階集会室  
☆体操 11:50~12:00 (イベント開催時は除く)  
☆輪踊り 13:00~13:30

☆ペーパーフラワーリース 先着16名 事前申込制 参加費1000円  
1月16日(木) 10:00~12:00 1階会議室 持ち物：ハサミ・持ち帰り袋

お休み 8・15・17・21・22・27日  
☆12月29日(日)~1月3日(金) 年末休館日です。