

持ち物等詳細についてはスタッフにお尋ねください。

|    |   | イベント名                | 場所     | 時間                         | その他                        | 個人カラオケ |    |
|----|---|----------------------|--------|----------------------------|----------------------------|--------|----|
|    |   |                      |        |                            |                            | 午前     | 午後 |
| 1  | 水 |                      |        |                            |                            | ×      | ○  |
| 2  | 木 | モルック                 | 1Fホール  | 10:00~11:30                | 申込制 前月10日より受付              | ×      | ○  |
| 3  | 金 |                      |        |                            |                            | ○      | ○  |
| 4  | 土 |                      |        |                            |                            | ○      | ○  |
| 5  | 日 |                      |        |                            |                            | ○      | ○  |
| 6  | 月 | 旭北介護予防体操             | 1Fホール  | 10:00~11:30                |                            | ○      | ×  |
| 7  | 火 |                      |        |                            |                            | ○      | ○  |
| 8  | 水 | チェアリズムエクササイズ         | 1Fホール  | 10:00~11:30                | 参加費400円                    | ○      | ○  |
|    |   | ウエルネスダーツ             | 1F活動室  | 10:00~11:30                | 申込制 3日より受付                 |        |    |
|    |   | よりみち水曜日「買い物ごっこ」の工作   | 1F会議室  | 14:00~15:00                | 申込制                        |        |    |
| 9  | 木 | からだイキイキ歌謡体操          | 1Fホール  | 10:00~11:30                |                            | ○      | ○  |
| 10 | 金 | ご当地カラオケ              | 2F集会室  | 9:10~11:30                 | 4日(土)5日(日)に受付              | ×      | ×  |
|    |   | 「思い出に残るご当地」          |        | 13:10~15:30                |                            |        |    |
|    |   | リラクゼーションヨガ教室         | 1Fホール  | 10:00~11:30                | 参加費700円                    |        |    |
|    |   | 西部ハッピーライフ健康体操        | 1Fホール  | 12:00~13:15<br>13:15~14:30 | 参加費500円                    |        |    |
| 11 | 土 | ノルディックウォーキング教室       | 1F工芸室  | 9:30~12:00                 | 申込制 雨天時は5月18日に延期           | ○      | ○  |
|    |   | 英語の歌                 | 1F会議室  | 10:00~11:20                | 申込制 参加費500円                |        |    |
|    |   | 「名曲でお茶を」             | 1F会議室  | 14:30~15:45                | 申込制100円 前月20日より受付          |        |    |
| 12 | 日 |                      |        |                            |                            | ○      | ○  |
| 13 | 月 | はつらつビューティー体操         | 1Fホール  | 10:00~11:30                | 申込制 1日より受付                 | ○      | ×  |
| 14 | 火 |                      |        |                            |                            | ○      | ○  |
| 15 | 水 | ピンポンの日               | 1Fホール  | 9:15~14:15                 | 9:10より毎時10分に抽選             | ×      | ○  |
|    |   | 学ぼう災講座               | 1F工芸室  | 10:00~12:00                | 申込制                        |        |    |
| 16 | 木 | 楽しいリンパ体操             | 1Fホール  | 10:00~11:30                | 参加費400円                    | ×      | ×  |
|    |   | さかなかさんの歌声ひろば         | 2F集会室  | 13:30~15:00                | 申込制                        |        |    |
| 17 | 金 | 西部ハッピーライフ健康体操        | 1Fホール  | 12:00~13:15                | 参加費500円                    | ○      | ×  |
|    |   |                      |        | 13:15~14:30                |                            |        |    |
| 18 | 土 |                      |        |                            |                            | ×      | ×  |
| 19 | 日 | 休館日                  |        |                            |                            |        |    |
| 20 | 月 |                      |        |                            |                            | ○      | ○  |
| 21 | 火 |                      |        |                            |                            | ○      | ○  |
| 22 | 水 |                      |        |                            |                            | ○      | ○  |
| 23 | 木 | 西部の囲碁ボール             | 1Fホール  | 10:00~11:30                | 申込制 10日より受付                | ○      | ○  |
| 24 | 金 | リラクゼーションヨガ教室         | 1Fホール  | 10:00~11:30                | 参加費700円                    | ○      | ○  |
| 25 | 土 | ポッチャ                 | 2F集会室  | 10:00~11:30                | 申込制 3日より受付                 | ×      | ○  |
| 26 | 日 | サンデーポップカラオケ&カフェ      | 2F集会室  | 13:00~15:30                | 1曲50円<br>スティックコーヒー・紅茶1杯50円 | ○      | ★  |
| 27 | 月 |                      |        |                            |                            | ○      | ○  |
| 28 | 火 | テーマ別カラオケ             | 2F集会室  | 9:10~11:30                 | 22日(水)23日(木)に受付            | ×      | ×  |
|    |   | 「皆で盛り上がる歌」           |        | 13:10~15:30                |                            |        |    |
|    |   | フレイルチェック測定会          | 1Fホール  | 14:00~16:00                | 申込制 4月28日より受付              |        |    |
| 29 | 水 | くん製作り体験              | 1F会議室  | 9:30~12:00                 | 申込制 4月29日より受付<br>参加費600円   | ○      | ○  |
|    |   | ひだまりサロン<br>「読書会 その壺」 | 2F多目的室 | 14:00~15:00                | 申込制 4月29日より受付              |        |    |
| 30 | 木 |                      |        |                            |                            | ○      | ○  |
| 31 | 金 |                      |        |                            |                            | ○      | ○  |

※楽らく体操・・・1日、5日、8日、12日、15日、22日、26日、29日 2F集会室 11:50~12:20

※「オレンジカフェ」 13:00~15:00 コーヒー、紅茶 1杯80円

2日、16日 旭北福祉村 地域活動室

9日、23日 西部福祉会館 1F会議室

※初心者囲碁将棋サロン「気楽」13日、27日 9:30~11:30 教養娯楽室 無料

※健康相談室・・・月、水、金、日(休館日を除く) 9:30~12:30、13:30~15:00

体組成計測定、血圧測定 随時

平塚市在住60歳以上の方に参加いただける行事です。

自主事業やイベントは、新たに追加されたり変更になる場合があります。

★駐車場に限りがあるため、なるべく公共交通機関でのご来館をお願いします。

平塚市西部福祉会館 ☎0463-50-5525 [http://www.scn-net.ne.jp/~h\\_seibu/](http://www.scn-net.ne.jp/~h_seibu/)