

平塚市西部福祉会館 11月予定表

2026年10月15日発行 第1版

申込受付は、9:00～16:00

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	日					☆	☆	1
2	月	西部介護予防体操	1Fホール	10:00～11:30	参加費(ひと月300円)	○	×	2
3	火	第15回 西部祭	全 館	9:30～15:00	サークル発表・展示・模擬店他	×	×	3
4	水	休館日						4
5	木	モルック	1Fホール	9:30～10:30	申込制 前月15日より受付	×	○	5
6	金	からだイキイキ歌謡体操	2F集会室	9:30～10:30	申込制 前月20日より受付	×	×	6
		スマホ教室	1F会議室	13:00～15:00	申込制			
7	土					○	○	7
8	日					☆	☆	8
9	月	はつらつビューティー体操	1Fホール	9:15～10:45	参加費300円	○	×	9
10	火	健康講座「1人暮らしの食事・宅配の上手な使い方」	1F会議室	13:30～14:30	申込制	×	×	10
11	水	休館日						11
12	木					○	○	12
13	金	ご当地カラオケ 「思い出のご当地」	2F集会室	9:10～11:30 13:10～15:30	7(土)8(日)9(月)10(火)に受付	×	×	13
		リラクゼーションヨガ教室	1Fホール	9:15～10:45	参加費700円			
14	土	英語の歌	2F集会室	10:00～11:20	申込制500円 前月20日より受付	×	×	14
		「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			
15	日	ピンポンの日	1Fホール	9:10～12:15	9:10より毎時10分に抽選	☆	☆	15
16	月	西部介護予防体操	1Fホール	10:00～11:30	参加費(ひと月300円)	○	×	16
		ひだまりサロン 健康講話 「手間抜きで楽チン料理」	2F多目的室	14:00～15:00	申込制			
17	火	チェアリズムエクササイズ	1Fホール	11:15～12:45	参加費400円	×	○	17
18	水	休館日						18
19	木	楽しいリンパ体操	1Fホール	9:15～10:45	参加費400円	○	×	19
20	金	からだイキイキ歌謡体操	2F集会室	9:30～10:30	申込制 前月20日より受付	×	×	20
21	土	ウエルネスダンス	1F活動室	10:00～11:30	申込制 3日より受付	△	×	21
22	日	サンデーポップカラオケ & カフェ(演歌以外の歌)	2F集会室	13:00～15:30	1曲50円 スティックコーヒー・紅茶1杯50円	☆	○ サンデー	22
23	月	西部介護予防体操	1Fホール	10:00～11:30	参加費(ひと月300円)	○	×	23
24	火	テーマ別カラオケ 「悲しくなる歌」	2F集会室	9:10～11:30 13:10～15:30	17(火)19(木)20(金)21(土)に 受付	×	×	24
		元気アップ健康体操	1Fホール	13:30～14:30	参加費300円			
25	水	休館日						25
26	木	西部の囲碁ボール	1Fホール	10:00～11:30	申込制 15日より受付	○	×	26
		みんなでお取り寄せ	2F多目的室	14:30～15:00	申込制 参加費600円			
27	金	リラクゼーションヨガ教室	1Fホール	9:15～10:45	参加費700円	×	×	27
28	土	ポッチャ	2F集会室	9:30～10:30	申込制 3日より受付	×	○	28
29	日					☆	☆	29
30	月	足健康体操	1Fホール	10:00～11:30	申込制 1日より受付	×	×	30

※楽しく体操・・・1日、8日、15日、22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100円

5日、19日 旭北福祉村 地域活動室

12日、26日 西部福祉会館 1F会議室

※初心者囲碁将棋サロン「気楽」9日、23日 9:30～11:30 教養娯楽室 無料

※健康相談室・・・日、月、木、金 9:30～12:30、13:30～15:00

体組成計測定、血圧測定 随時

※☆印:個人カラオケ欄の☆は、一般団体利用可能日のため団体が利用しなければ個人カラオケが出来ます

※△印:個人カラオケ欄の△は、9:10～10:45まで個人カラオケが出来ます。

平塚市在住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/

