



高齢者を介護しているご家族さん

参加者
募集

心と体を スッキリ させましょう！

介護者同士の交流や情報交換をしませんか。
また、日頃の疲れを癒すための「腰痛肩こり予防プログラム（※）」
で心身ともにスッキリさせましょう！ （※）有資格者による体のほぐし



【参加費】 **無料**（下記の電話番号に**事前申込**をお願いします）

- 参加希望者が多数の場合は抽選になりますので、開催3日前までにお申し込みください。
- お申し込みは1か月前から受付です。

【対象者】 ■要介護者（要介護1～要介護5）を介護している市内在住・在勤の方
■市内在住の要介護者（要介護1～要介護5）を介護している方
※初回のみ、介護を受けている方の**介護保険証**をご提示ください。

【場 所】 ①平塚市福祉会館 ②南部福祉会館 ③西部福祉会館
④余熱利用施設リフレッシュプラザ平塚

【お願い】

- ・各福祉会館・施設での開催日程は裏面をご覧ください。
- ・駐車場に限りがございますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。
- ・ワクチン接種当日のご参加は、念のためお控えください。
- ・体調が優れない場合は（身近な方の体調不良なども含む）ご遠慮ください。
また通院・ケガをされている方は、医師にご確認のうえ、ご参加ください。
- ・マスク着用は個人の判断です。
- ・ベッドに敷くバスタオル、ハンカチや小さめのタオルをご持参ください。
- ・換気をしますので、寒さ対策は各自でお願いします。

感染状況や天候によって、中止になる場合がございます。

🍁 お申込み・お問い合わせ 🍁

平塚市社会福祉協議会 地域福祉推進課 地域支えあい班
〒254-0047平塚市追分1番43号（平塚市福祉会館内）
電話 0463-33-3100 【月～金 午前9:00～午後5:00】
※土日・祝日・年末年始お休み

平塚市福祉会館

住所：平塚市追分1-43 1階または2階

開催日		開催時間	
10月	9日(金) 各時間 午前4名・午後3名	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	① 13:30~ ② 14:30~ ③ 15:30~
	15日(木) 各時間 3名	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	
	26日(月) 各時間 午前4名・午後3名	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	① 13:30~ ② 14:30~ ③ 15:30~
11月	13日(金) 各時間 午前4名・午後3名	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	① 13:30~ ② 14:30~ ③ 15:30~
	30日(月) 各時間 午前4名・午後2名	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	① 13:30~ ② 14:30~ ③ 15:30~
12月	11日(金) 各時間 午前4名・午後3名	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	① 13:30~ ② 14:30~ ③ 15:30~
	17日(木) 各時間 3名	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	
	21日(月) 各時間 午前4名・午後3名	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	① 13:30~ ② 14:30~ ③ 15:30~
令和9年 1月	8日(金) 各時間 午前4名・午後3名	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	① 13:30~ ② 14:30~ ③ 15:30~
	25日(月) 各時間 午前4名・午後2名	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	① 13:30~ ② 14:30~ ③ 15:30~
2月	5日(金) 各時間 午前4名・午後3名	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	① 13:30~ ② 14:30~ ③ 15:30~
	18日(木) 各時間 3名	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	
	22日(月) 各時間 午前4名・午後3名	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	① 13:30~ ② 14:30~ ③ 15:30~
3月	5日(金) 各時間 午前4名・午後3名	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	① 13:30~ ② 14:30~ ③ 15:30~
	29日(月) 各時間 午前4名・午後3名	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	① 13:30~ ② 14:30~ ③ 15:30~

南部福祉会館

住所：平塚市袖ヶ浜20-1

1階 会議室

開催日		開催時間	備考
10月	7日(水)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	各時間 2名 
	23日(金)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	
11月	11日(水)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	
12月	9日(水)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	
令和9年 1月	13日(水)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	
	29日(金)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	
2月	17日(水)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	
3月	10日(水)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	

西部福祉会館

住所：平塚市公所868

1階 工芸室

開催日		開催時間	備考
10月	20日(火)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	各時間 3名 
11月	17日(火)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	
12月	15日(火)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	
令和9年 1月	19日(火)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	
2月	9日(火)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	
	26日(金)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	
3月	16日(火)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	

余熱利用施設

リフレッシュプラザ平塚 住所：平塚市大神4-20-8 1階 機能回復訓練室

開催日		開催時間	各時間 2名 
10月	14日(水)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	
11月	12日(木)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	
	25日(水)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	
12月	10日(木)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	
令和9年 1月	14日(木)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	
2月	2日(火)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	
3月	11日(木)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	
	26日(金)	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	

ご家族を介護している方の
交流の場です。

介護者同士でお話しをしたり
疲れた体を癒したり…

お気軽にご参加ください。

お待ちしております！

