

れいわ ねん がつごう  
令和7年11月号

ほくぶ そうごうふくしかいかん

北部総合福祉会館だより

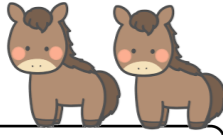
あき 秋はウォーキングのベストシーズン！無理なく楽しく歩きましょう

やっと秋らしくなってきましたね。11月は冬に近い晩秋の時期で、気温もさることながら、木々の紅葉が美しく、季節の移り変わりを楽しむことができる絶好のウォーキングシーズンです。ウォーキングは気軽に手軽に始められる全身運動のひとつで、脂肪燃焼効果があり、肥満の予防・改善や生活習慣病の予防につながります。さらには筋力の維持や認知症の予防などメリットはたくさんあります。ぜひ、このベストシーズンにウォーキングを始めてみませんか？1日に歩く目安として歩数は5,000～8,000歩程度、時間は30分～1時間程度、歩く速さは普段より少し早めがよいとされています。ひとりで気軽に始められるウォーキングですが、注意点もあります。必ずこまめな水分補給を心がけ、準備運動をしっかり行いましょう。決して無理をせずできる範囲から始めることがウォーキングを楽しむポイントです。歩くコースは公園や街中などいろいろありますが、ぜひ北部総合福祉会館を行先を選んでお越しください。当会館では皆さんが楽しめる講座を毎月募集しております。皆さんが元気に当会館にお越しくださるのをお待ちしております！



がつごうざ ぼしゅう  
12月講座募集

2 学 貼り絵講座 ～干支(午)～  
《定員 各日10名》  
日時：12月11日(木)・25日(木)  
※参加はどちらか1回  
午後1時30分～3時30分  
対象：市内在住の60歳以上の人(受講日)  
もしくは60歳未満の障がい者手帳をお持ちの人(介助者可)  
材料費：800円



てづくの 貼り絵を飾って新年を迎えませんか？

1 学 健康美容教室 《定員10名》  
～美しく健康に～  
日時：12月4日～令和8年3月19日  
第1・3木曜日 《全8回》  
午前10時～11時30分  
対象：市内在住の60歳以上の人(受講日)  
材料費：1,000円  
※令和6年度または令和7年度に受講された人は対象外



3 学 趣味の盆栽教室 《定員10名》  
～正月の食卓を彩ろう～  
日時：12月18日(木) 午前10時～正午  
対象：市内在住の60歳以上の人(受講日)  
もしくは60歳未満の障がい者手帳をお持ちの人(介助者可)  
材料費：700円  
植物や土に触れて自分だけの盆栽を創作しませんか？



お風呂について  
《利用日》 月・水・金(祝日を除く)  
《時間》 正午～午後3時 ※入浴は30分程度でお願いします  
《入浴料》 無料



講座のお申し込みについて  
申込方法：①②③ 窓口にて直接申し込みまたは往復ハガキで申し込み。  
★窓口での直接の場合は、85円返信用ハガキ1枚をご持参ください。  
◆往復ハガキでの申し込みの場合は、講座名、住所、氏名(ふりがな)電話番号、生年月日(和暦)、年齢を記入の上、北部総合福祉会館までお申し込みください。(連名での申し込み不可)  
④ 窓口または電話での直接申し込み(先着順)  
申込期間：①②③ 11月1日(土)～11月20日(木) 必着(申込多数の場合は抽選)  
④ 11月5日(水)～定員に達するまで



4 明治安田「あなたは大丈夫？フレイル予防講座」 《定員 各日30名》

日時：〔第1回〕12月2日(火) 午後1時30分～3時  
〈テーマ〉 人生100年時代 自分の人生は自分で選ぶ！創る！  
〔第2回〕12月9日(火) 午後1時30分～3時  
〈テーマ〉 フレイル予防のための行動計画をたてよう！



定員：各日30名 ※両日とも参加可能です！

【宛先・問合せ先】編集・発行：北部総合福祉会館  
住所：〒594-0005 和泉市幸二丁目5番16号 電話：(0725) 45-5781  
ファックス：(0725) 41-3191 メール：shakyou-hokubu@apricot.ocn.ne.jp H P : www.izumi-syakyo.net



れいわ ねん がつ いずみ し りつほくぶ そうごうふくし かいかんかつどうよ ていひょう  
**令和7年11月 和泉市立北部総合福祉会館活動予定表**



| 11月 |    | 障がい者(児)活動【日中活動】 |             | 地域活動支援センター活動【みんなのわ】 |            | 11月 |    | 各講座・教室/その他(登録が必要です!!) |           | 行事・イベント |      |
|-----|----|-----------------|-------------|---------------------|------------|-----|----|-----------------------|-----------|---------|------|
| 日   | 曜日 | 午前              | 午後          | 午前                  | 午後         | 日   | 曜日 | 午前                    | 午後        |         |      |
| 1   | 土  | 自主活動            |             | お休み                 |            | 1   | 土  |                       |           |         |      |
| 2   | 日  | 休館日             |             | 休館日                 |            | 2   | 日  | 休館日                   |           | 休館日     |      |
| 3   | 月  | 休館日             |             | 文化の日                |            | 3   | 月  | 休館日                   |           | 文化の日    |      |
| 4   | 火  | 作品作り・自主活動       |             | 創作活動・テーマ学習          |            | 4   | 火  | 書道 / よさこい             | 手話後期      |         |      |
| 5   | 水  | 作品作り・自主活動       |             | 創作活動・テーマ学習          |            | 5   | 水  | 大正琴                   | 健康体操1・2組  |         | 健康体操 |
| 6   | 木  | 作品作り・自主活動       |             | 創作活動・テーマ学習          |            | 6   | 木  | 健康美容                  | ヨガ        |         | 健康体操 |
| 7   | 金  | 音楽活動            | いこいの森(カラオケ) | 音楽活動                | 創作活動・テーマ学習 | 7   | 金  |                       | 音楽体操 / 点字 |         |      |
| 8   | 土  | 自主活動            |             | お休み                 |            | 8   | 土  |                       |           |         |      |
| 9   | 日  | 休館日             |             | 休館日                 |            | 9   | 日  | 休館日                   |           | 休館日     |      |
| 10  | 月  | 作品作り・自主活動       |             | 創作活動・テーマ学習          |            | 10  | 月  | 太極拳 / 河内音頭            | カラオケ      |         |      |
| 11  | 火  | 作品作り・自主活動       |             | 創作活動・テーマ学習          |            | 11  | 火  |                       | 手話後期      |         | 健康体操 |
| 12  | 水  | 作品作り・自主活動       |             | 創作活動・テーマ学習          |            | 12  | 水  | 識字                    | 健康体操3・4組  |         | 健康体操 |
| 13  | 木  | 作品作り・自主活動       |             | 創作活動・テーマ学習          |            | 13  | 木  |                       |           |         |      |
| 14  | 金  | 音楽活動            | いこいの森(カラオケ) | 音楽活動                | 創作活動・テーマ学習 | 14  | 金  | フラダンス                 | 点字        |         |      |
| 15  | 土  | 自主活動            |             | お休み                 |            | 15  | 土  |                       |           |         |      |
| 16  | 日  | 休館日             |             | 休館日                 |            | 16  | 日  | 休館日                   |           | 休館日     |      |
| 17  | 月  | 作品作り・自主活動       |             | 創作活動・テーマ学習          |            | 17  | 月  | 太極拳 / 河内音頭            | カラオケ      |         |      |
| 18  | 火  | 作品作り・自主活動       |             | 創作活動・テーマ学習          |            | 18  | 火  | 書道 / よさこい             | 手話後期      |         | 健康体操 |
| 19  | 水  | 作品作り・自主活動       |             | 創作活動・テーマ学習          |            | 19  | 水  | 大正琴                   | 健康体操1・2組  |         |      |
| 20  | 木  | 作品作り・自主活動       |             | 創作活動・テーマ学習          |            | 20  | 木  | 健康美容                  | ヨガ        |         |      |
| 21  | 金  | 音楽活動            | いこいの森(カラオケ) | 音楽活動                | 創作活動・テーマ学習 | 21  | 金  | 折り紙                   | 音楽体操 / 点字 |         |      |
| 22  | 土  | 自主活動            |             | お休み                 |            | 22  | 土  |                       |           |         |      |
| 23  | 日  | 休館日             |             | 勤労感謝の日              |            | 23  | 日  | 休館日                   |           | 勤労感謝の日  |      |
| 24  | 月  | 休館日             |             | 振替休日                |            | 24  | 月  | 休館日                   |           | 振替休日    |      |
| 25  | 火  | 作品作り・自主活動       |             | 創作活動・テーマ学習          |            | 25  | 火  |                       | 手話後期      |         |      |
| 26  | 水  | 作品作り・自主活動       |             | 創作活動・テーマ学習          |            | 26  | 水  | 識字                    | 健康体操3・4組  |         |      |
| 27  | 木  | 作品作り・自主活動       |             | 創作活動・テーマ学習          |            | 27  | 木  |                       |           |         |      |
| 28  | 金  | 音楽活動            | いこいの森(カラオケ) | 音楽活動                | 創作活動・テーマ学習 | 28  | 金  | フラダンス                 | 点字        |         | 健康体操 |
| 29  | 土  | 折り紙講座           | 自主活動        | お休み                 |            | 29  | 土  |                       |           |         | 健康体操 |
| 30  | 日  | 休館日             |             | 休館日                 |            | 30  | 日  | 休館日                   |           | 休館日     |      |