

# ひらつか四之宮 健康福祉マルシェ

日時 **11月28日(土) 10:00~15:00**

会場 **welcia ウエルシア平塚四之宮店**



### 車いす体験会

車いすに乗って店内で買い物体験ができます。また、パラリンピックの競技種目である、車いすバスケットボール競技用の車いす試乗体験もできます。

申込不要  
イベント時間内  
随時受付

### 市民マルシェ

平塚市内で福祉活動を行っているNPO法人、市民団体が活動紹介、即売会、ワークショップを開催いたします。

◆出展団体

- ・NPO法人フードバンクひらつか
- ・NPO法人フラワーセラピー研究会
- ・食事サービス ワークス
- ・コレクティブ ごちそうさま
- ・平塚ふじみ園

商品売切れ次第終了

### 作品展示販売会

平塚ふじみ園の利用者の方々が一生懸命、育てました野菜や陶芸品や来年度のカレンダーを販売いたします。手に取って見て下さい。また作品展示も行います。ぜひ、ご覧ください。

### 終活写真撮影会

大切な写真を生き生きとした今のこの瞬間で撮影します。「生前にお墓を作ったり、遺影写真を撮ったりすると長生きする」というジンクスにあやかり、「長寿祈願」の意味をこめて、開催いたします。

時間：11:40~13:40  
定員20名 要申込み 撮影無料

### 終活セミナー

終活っていつから始めたらいいの？何から始めるの？必要な知識は？などの不安をエンディングノートの書き方を通じて一緒に考えていきましょう。

時間：10:30~11:30  
定員10名 要申込み 参加無料

参加者全員に  
エンディングノート進呈

### 薬の上手な使い方

意外と知られていないお薬の飲み方・飲み合わせ・保管方法など日常と切っては切れないお薬の取り扱いをわかりやすく薬剤師が説明を致します。お薬の効果を最大限出すためには正しく理解する事がとても大切です。

時間：11:50~12:20  
定員10名 要申込み 参加無料

### 骨と筋肉のお話

自分のからだの状態(骨強度・筋肉量・筋力)を知り(測定)、健康維持に大切な食事・栄養について管理栄養士からアドバイスをします。

時間：12:30~13:40  
定員10名 要申込み 参加無料

「骨強度・筋肉量・筋力測定会」のみも開催(14:00~15:00)

### 認知症予防教室

認知症予防に有効と言われていた生活習慣のポイントについてわかりやすくお話致します。講義の後には「コグニサイズ」(脳と身体の体操)の実演を行います。

時間：14:00~15:00  
定員10名 要申込み 参加無料

※動きやすい服装で飲み物とタオルをご持参ください。

	店舗内		店舗外		
10:00					
11:00	終活セミナー 10:30-11:30				
12:00	薬の上手な使い方 11:50-12:20	終活写真撮影会 11:40-13:40	作品展示会	車いす体験会	市民マルシェ ・野菜販売 ・弁当販売 ・カレンダー販売 ・陶芸品販売 ・フラワーアレンジメント
13:00	骨と筋肉のお話 12:30-13:40		10:00-15:00	10:00-15:00	10:00-15:00
14:00	認知症予防教室 14:00-15:00	骨強度・筋肉量測定会 14:00-15:00 ※申込み不要			
15:00					

**申込み** 各イベントの参加申込みは下記へお電話ください。  
《先着順!》  
【ウエルシア平塚四之宮店】  
☎0463-51-2050

※発熱、風邪の症状がある方は参加をお控えください。  
※感染防止のため「検温」、「マスク着用」にてご来店ください。



地域協働コミュニティスペース

# Welcafe

ウエルカフェ

ボランティア活動・自治会活動・地域支援事業等の  
地域活動を行っている方、これから始める方へ

地域の活動を  
サポートします

店内に設置されたフリースペースを無料でご利用できます

- サークル活動
- セミナー
- 相談会 など



利用料  
無料

利用  
申込み

ご利用のお申込みは「利用申込書」に必要事項をご記入いただき店舗スタッフへお渡しいただくか下記ホームページの利用申込みフォームからお申込み下さい。

<http://www.welcia-yakkyoku.co.jp/welcafe/>



welcia

ウエルシア平塚四之宮店

☎0463-51-2050