全国中小企業勤労者福祉サービスセンター加盟　http://www.zenpuku.or.jp



ふくふくセンター ニュース

No. 336
2018. 10.

〒640-8227
和歌山市西汀丁34番地
TEL 426-1333㈹
FAX 426-1397

9月1日現在
事業所数 1,568事業所
会 員 数 6,718名

10月号のお申込みは（日付指定のないもの）10月1日（月）8時30分からです。

発　行
公益財団法人　和歌山市中小企業勤労者福祉サービスセンター
http://www.wakayamasc.or.jp

和歌山マリーナシティ　黒潮市場2F
レストランゴンドワナで ディナーバイキング

90分制

電話申込み
10/17（水）から
※募集人数をこえた場合は抽選

メニュー
★生マグロ造り
★実演 鉄板ビーフ焼き　★実演 天麩羅　★握り寿司各種
★本日のマグロ料理　★和歌山ラーメン　★灰干しさんま
★マグロコロッケ　★梅干し10種
★チョコレートファウンテン
★アイスクリーム各種
その他にも色々メニューあります

ソフトドリンク無料：ウーロン茶 緑茶・コーラ・ジンジャエール・メロンソーダ・オレンジジュース・アップルジュース・ホワイトウォーター・コーヒー・ココア・紅茶


イメージ


イメージ


イメージ

日　時（時間厳守）
A. 11月23日（金・祝）（17時30分から）
B. 11月23日（金・祝）（18時00分から）
C. 11月24日（土）（17時30分から）
D. 11月24日（土）（18時00分から）

参加費
大人（中学生以上）1,500円（通常料金 3,200円）
小人（小学生）1,000円（通常料金 1,600円）
幼児（4才～）500円（通常料金 800円）
※税サ込　※3才以下は無料
※バイキングメニュー以外のドリンクは別途料金いただきます。

申　込
A・B・C・D のいずれかを指定し、10月19日（金）までにふくふくセンターまで電話でお申込みください。
（募集人数をこえた場合は抽選）☎ 426-1333
当選者（代表者（会員本人宛））のみ11月9日（金）頃にハガキで通知します。当日は当選ハガキを持参してください。

フェスタ・ルーチェ開催
※別途入場チケット（有料）が必要です。

場　所
和歌山マリーナシティ　ゴンドワナ
和歌山市毛見1527　☎ 448-0008　P 駐車場は有料になります。

募集人数　各80名程度
募集対象者　会員及び登録家族

参加費納入方法
参加費のお支払いは、参加当日会場受付にてまとめてお支払いください。

※内容等は変更になる場合があります。

※当日会場の混雑を避ける為、できるだけ早めにお支払いいただきますようにお願いいたします。
※キャンセルは開催日の3日前までに必ずふくふくセンターへご連絡ください。
それ以降のキャンセルについては参加費（全額）をゴンドワナへお支払いいただきます。

事務局からのお知らせ

ふくふくお笑いイベント企画中
日程／平成31年2月17日（日）　場所／和歌山市民会館大ホール
参加費／1枚　1，000円（予定）

ジェフグルメカード
＊今回から期間限定販売ではありません。

1会員につき年度内1セットまでご購入いただけます。（全国共通お食事券）のあっせん
全国35,000店舗でお使いいただけます。
加盟店はジェフグルメカードホームページ等でお調べください。

会員料金　1セット 4,000円（500円券×10枚＝5,000円分）
枚　数　会員ご本人につき1セット（注）購入後の払戻し、返品は一切できません。※ジェフグルメカードに有効期限はありません。
販売開始日　10月1日（月）～　十分に数量は揃えていますが、万一品切の際は次回入荷までお待ちください。

※参加される方は当日会員カードをご持参ください。

電話申込み
10/9 火から
※募集人数をこえた場合は抽選

個人戦 ふくふくボウリング大会

兼 近畿ブロック協議会スコアランキング大会参加

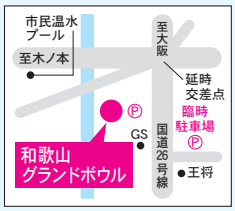
お名前の変更等は参加日の3日前までに必ずご連絡ください。

日　時　A. 11月8日(木)　B. 11月16日(金)
※A・Bともに午後6時50分集合
午後7時スタート(時間厳守)

参加費　1,000円
(大人・小人同額)
※参加費には2ゲーム代、靴代、軽食代を含む。
※マイシューズをお持ちの方も同じ参加費です。

申　込　A・B のいずれかの日を指定し(重複不可)、10月11日(木) までにふくふくセンターまで電話でお申込みください。
(募集人数をこえた場合は抽選)
午前8時30分～　426-1333

集合場所　和歌山グランドボウル
(略図参照)
和歌山市土入73－1
☎ 451-4161　P 駐車場 有
(臨時駐車場もあります)



募集人数　各60名程度

募集対象者　会員及び登録家族

参加費納入方法　参加費のお支払いは 参加当日グランドボウルにてまとめて現金でお支払いください。
※キャンセルは 参加日の3日前 までに必ずふくふくセンターへご連絡ください。
それ以降のキャンセルについては参加費(全額)をお支払いいただきます。

※近畿ブロック協議会ボウリング大会 スコアランキングとは…
近畿の各サービスセンターで開催しているボウリング大会のスコアを持ち寄り、２ゲームの合計スコアで順位を競います。
結果は2019.4月号で発表予定です。

●申込単位で抽選します。
当選者(代表者（会員本人宛)）のみ
10月25日(木)頃にハガキで通知します。
当日は当選ハガキを持参してください。

ゲーム方法
◎1人2ゲーム行い、
2ゲームの合計点により順位を決定。
※ハンディ（1ゲームあたり）
小学生以下＝20ピン　女子＝15ピン
★成績上位者 および
5位ごとのとび賞・BB賞・
BM賞・当日賞もあるよ

各賞景品もたくさんご用意!!

ツアーは直接旅行社へお問い合わせください。

申込の際はガイドブック添付 P90 又は ホームページからダウンロードしてください。
なおメールでの申込は申込書を参考のうえ必要事項を送信してください。

ふくふく推奨旅行　企画実施 読売旅行 FAX(422-1454) 電話(433-1366) メールアドレス(wakayama@yomiuri-ryokou.co.jp)

読売旅行 コース番号 670－0526－13

山代温泉ゆのくに天祥 かにづくし2日間



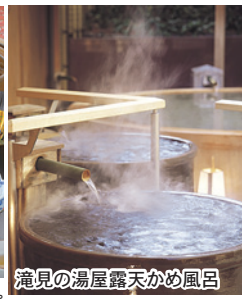
趣の異なる3つの大浴場を男女時間帯入れ替えてお楽しみ

足の悪い方も安心のイステーブル席

かにづくし料理メニュー　かに2杯分使用
・ズワイガニ1杯　・蟹自家製酢橘
・蟹玉蒸し　・海の幸蟹洗い甘海老
・蟹すき　・三種盛り
・蟹寿司　・季節物
・蟹味噌汁　・天祥特製季節酒
・蟹味噌甲羅焼　・季節のデザート

写真3点はゆのくに天祥提供





※季節により料理内容、器が変わる場合がございます。

出発日　12月16日(日)

集合場所　市民会館（雄橋付近）　JR和歌山駅東口

旅行代金

会員と登録家族	
4～8名1室	15,400円
3名1室	18,400円
2名1室	21,400円

小人は1,000円引き(2名1室の場合も1,000円引き)
会員と登録家族でない方は一般料金になりますので金額は旅行社へお問い合わせください。

募集人数　約40名（最少催行人員25名）　募集人数をこえた場合は抽選

申込締切　10月22日(月)
参加決定後のキャンセル料は旅行社にお問い合わせください。

《1日目》和歌山(8:00～8:20発)＝越前そばの里＝越前大野城下町(石畳の街を散策)＝羽二重餅の古里(銘菓の試食)＝山代温泉(泊)
《2日目》ホテル(ゆとりの9時出発)＝ゆのくにの森(伝統工芸体験を各自でお楽しみ)＝兼六園(ご希望の方は310円にて日本三名園のひとつを見物)＝近江町市場(金沢の台所にて海産物のお買物)＝和歌山(19:20頃着)【食事】朝食1回、夕食1回付
【利用ホテル】山代温泉／ゆのくに天祥※バスガイドは同行致しません。

※掲載のツアーはこの広告での申込を受付しておりません。
詳細は旅行社へお問い合わせください。

※参加される方は当日会員カードをご持参ください。

【お知らせ】お申込みの際は必ず会員番号をお調べのうえお願いします。なお天候・その他の理由により各種教室等を中止・変更する場合があります。

ふくふく推奨旅行 企画実施 読売旅行 FAX(422-1454) 電話(433-1366) メールアドレス(wakayama@yomiuri-ryokou.co.jp)

読売旅行 コース番号 670−0126−13 天皇誕生日一般参賀と横浜・浅草2日間

旅のポイント
★天皇誕生日に行われる一般参賀へ
★観光名所・浅草散策！浅草寺や仲見世通り、雷門など各自自由散策
★2日目東京都内観光中はバスガイド付き！
★横浜中華街散策もお楽しみ。


浅草 雷門 撮影:YTS


皇居(イメージ)©YTS


横浜中華街 関帝廟 旅行読売出版社提供

出発日 12月22日(土)
集合場所 JR和歌山駅東口
旅行代金 会員と登録家族 2・3名1室 23,400円 1名1室 10,000円アップ
小人は1,000円引き(2名1室の場合も1,000円引き)
会員と登録家族でない方は一般料金になりますので金額は旅行社へお問い合わせください。
募集人数 約40名(最少催行人員25名) 募集人数をこえた場合は抽選
申込締切 10月22日(月)
参加決定後のキャンセル料は旅行社にお問い合わせください。

《1日目》和歌山(7:30発)=横浜中華街(散策)=横浜市内(泊)
《2日目》ホテル=皇居(天皇誕生日の一般参賀)=浅草(雷門や浅草寺自由散策)=和歌山(22:10頃着)【食事】朝食1回付
【利用ホテル】神奈川県・横浜市内／新横浜プリンスホテル※荒天等の場合は、お出ましが中止されることがあります。

※掲載のツアーはこの広告での申込を受付しておりません。詳細は旅行社へお問い合わせください。

ふくふく推奨旅行 企画実施 読売旅行 FAX(422-1454) 電話(433-1366) メールアドレス(wakayama@yomiuri-ryokou.co.jp)

読売旅行 コース番号 670−3496−13 第70回正倉院展とぶらりならまち散策

世界遺産の奈良・正倉院で守り伝えられてきた国際色豊かな古代の至宝を公開する正倉院展。今年は、鏡背に螺鈿で華麗な文様をあしらった鏡の「平螺鈿背八角鏡(へいらでんはいのはっかくきょう)」をはじめとする56件(うち初出陳10件)の宝物が展示されます。

第70回正倉院展 会期：2018年10月27日～11月12日


平螺鈿背八角鏡(へいらでんはいのはっかくきょう)


玳瑁螺鈿八角箱(たいまいらでんはっかくのはこ)

主催・会場：奈良国立博物館
特別協力：読売新聞社

出発日 11月3日(土・祝)
集合場所 市民会館(雄橋付近) JR和歌山駅東口
旅行代金 会員と登録家族 3,400円
小人は200円引き
会員と登録家族でない方は一般料金になりますので金額は旅行社へお問い合わせください。
募集人数 約40名(最少催行人員25名)
募集人数をこえた場合は抽選
申込締切 10月12日(金)
参加決定後のキャンセル料は旅行社にお問い合わせください。

《コース》和歌山(8:30～8:50発)=奈良国立博物館(第70回正倉院展鑑賞と奈良公園など自由散策)=ならまち(散策マップを片手におしゃれなカフェや酒蔵など格子が並ぶ町並み散策)=和歌山(17:40頃着)【食事】なし ※バスガイドは同行致しません。

※掲載のツアーはこの広告での申込を受付しておりません。詳細は旅行社へお問い合わせください。

ふくふく推奨旅行 企画実施 読売旅行 FAX(422-1454) 電話(433-1366) メールアドレス(wakayama@yomiuri-ryokou.co.jp)

読売旅行 コース番号 670−1536−13 びわ湖満喫紀行 びわ湖テラス・三段紅葉とミシガンランチクルーズ


ミシガン 琵琶湖汽船提供


びわ湖テラス びわ湖バレイ提供

出発日 11月18日(日)
集合場所 市民会館(雄橋付近) JR和歌山駅東口
旅行代金 会員と登録家族 8,900円
小人は1,000円引き
会員と登録家族でない方は一般料金になりますので金額は旅行社へお問い合わせください。
募集人数 約40名(最少催行人員25名)
募集人数をこえた場合は抽選
申込締切 10月22日(月)
参加決定後のキャンセル料は旅行社にお問い合わせください。

《コース》和歌山(7:10～7:30発)=びわ湖バレイ山麓駅┼┼〈日本最速のロープウェイ・三段紅葉をお楽しみください〉┼┼山頂駅┼┼びわ湖バレイ(びわ湖テラスより眼下に広がるびわ湖の景色を眺望)┼┼山麓駅=大津港〜〜〈ランチブッフェを楽しみながらミシガン琵琶湖周遊ランチクルーズをお楽しみください〉〜〜大津港=坂本(延暦寺の門前町として栄えた町並みを散策)=和歌山(19:00頃着)【食事】昼食1回付※バスガイドは同行致しません。

※掲載のツアーはこの広告での申込を受付しておりません。詳細は旅行社へお問い合わせください。

【お知らせ】お申込みの際は必ず会員番号をお調べのうえお願いします。なお天候・その他の理由により各種教室等を中止・変更する場合があります。

※参加される方は当日会員カードをご持参ください。

ふくふく推奨旅行

企画実施 名鉄観光サービス FAX(423-4980) 電話(423-4975) メールアドレス(meitetsu-fukufuku@mwt.co.jp)

名鉄観光サービス

松阪牛すき焼きと松茸御膳の昼食
リニューアルオープン(新型ゴンドラ・展望レストラン・山麓エリア)
ベストシーズン 紅葉の御在所ロープウェイ







出発日 11月4日(日)

集合場所 市民会館(雄橋付近)
JR和歌山駅東口

旅行代金 会員と登録家族 6,900円
会員と登録家族でない方は一般料金になりますので金額は旅行社へお問い合わせください。

募集人数 約40名(最少催行人員30名)
募集人数をこえた場合は抽選

申込締切 10月15日(月)
参加決定後のキャンセル料は旅行社にお問い合わせください。

《コース》和歌山(6:30～6:45発)=御在所ロープウェイ(御在所岳の紅葉をお楽しみください)=名阪関(松阪牛すき焼きと松茸御膳の昼食)=旧東海道関宿(国の重要伝統的建造物群保存地区散策)=和歌山(18:45頃着)【食事】昼食1回付

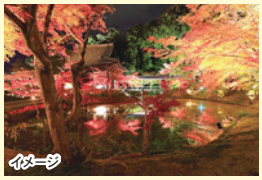
※掲載のツアーは、この広告でのお申込みを受け付けておりません。
資料(パンフレット)を上記旅行会社までご請求下さい。

ふくふく推奨旅行

企画実施 南海国際旅行 FAX(432-2044) 電話(423-9998) メールアドレス(3564@geo-nti.co.jp)

南海国際旅行

秋の京都 紅葉トンネル・光明寺と高台寺・紅葉ライトアップ







出発日 11月23日(金・祝)

集合場所 市民会館(雄橋付近) JR和歌山駅東口

旅行代金 会員と登録家族 5,800円(小人は900円引き)
会員と登録家族でない方は一般料金になりますので金額は旅行社へお問い合わせください。

募集人数 約40名(最少催行人員35名) 募集人数をこえた場合は抽選

申込締切 10月25日(木)
参加決定後のキャンセル料は旅行社にお問い合わせください。

《コース》和歌山(13:00～13:15発)=光明寺(もみじ参道・紅葉トンネル観賞)=高台寺(幻想的な世界・ライトアップ紅葉観賞)…二年坂・産寧坂(自由散策)=和歌山(22:00頃着)【食事】夕食1回(積込お弁当・お茶)付

※掲載のツアーは、この広告でのお申込みを受け付けておりません。
資料(パンフレット)を上記旅行会社までご請求下さい。

ふくふく推奨旅行

企画実施 JTB和歌山支店 FAX(432-2775) 電話(432-1437) メールアドレス(m_kawakami143@.jtb.com)

JTB和歌山支店

芸術の都! パリ6日間

旅のおすすめポイント
- 芸術の都パリ。世界的にも有名な観光スポットがたくさん!ヨーロッパ観光の中心地です。
- スイーツから超高級フランス料理までグルメ天国。
- ファッション最先端の街。お洒落なショッピングエリアがたくさんあります。





出発日 平成31年
1月23日(水)

集合場所・時間 関西空港第1ターミナルビル4F 国際線出発フロア
(詳細はお申込後、JTB和歌山支店よりご案内致します)

旅行代金 会員と登録家族 2名1室 108,000円
※関空使用料・現地空港税・出国税は含みますが、燃油サーチャージは別途必要です。
会員と登録家族でない方は一般料金(+20,000円)となります。

募集人数 約20名(最少催行人員10名)
募集人数をこえた場合は抽選

申込締切 10月29日(月)
参加決定後のキャンセル料は旅行社にお問い合わせください。

《1日目》関西空港(10:00発)→(空路、フランクフルト乗り継ぎ、パリへ)→フランクフルト(14:50着/16:20～18:00発)=パリ(17:30～19:00着) 着後、専用車にてホテルへ。 パリ(泊)
《2日目・3日目・4日目》終日自由行動 オプショナルツアー(別料金)をお楽しみください パリ(泊)
《5日目》 ホテル=専用車にて空港へ→(パリ(8:30～10:30発)空路、フランクフルト経由ご帰国の途へ)→フランクフルト(10:00～12:00着/13:25発) (機中泊)
《6日目》関西空港(8:35頃着)着後解散 【食事】朝食4回・機内食3回
【利用予定航空会社】LH(ルフトハンザドイツ航空)【利用予定ホテル】ノボテル・パリ・サントル・トゥール・エッフェル ※発着時間、交通機関等は変更になる場合があります。

※掲載のツアーは、この広告でのお申込みを受け付けておりません。
資料(パンフレット)を上記旅行会社までご請求下さい。

【お知らせ】お申込みの際は必ず会員番号をお調べのうえお願いします。なお天候・その他の理由により各種教室等を中止・変更する場合があります。

※参加される方は当日会員カードをご持参ください。

パソコン教室 全3日間個別指導

ワードⅡコース【ワードⅡ初級用】
初級ワードⅠコースを受講された方向きで初級のワードⅡを学びます。

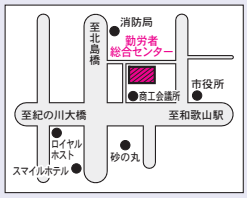
エクセルⅡコース【エクセルⅡ初級用】
初級エクセルⅠコースを受講された方向きで初級のエクセルⅡを学びます。

日時（時間厳守）午後6時30分開始
初級ワードⅡコース 11月 6日(火)・7日(水)・8日(木)
初級エクセルⅡコース 11月20日(火)・21日(水)・22日(木)
※講習時間はそれぞれ約2時間30分です。※付き添いのみの入室はできません。

参加費（小学生以上～）
初級ワードⅡコース 1,000円
初級エクセルⅡコース 1,000円
はじめて受講される方は、受講日初日に別途テキスト代（100円）が必要です。

場所 勤労者総合センター（4F）視聴覚室（略図参照）
募集人数 各20名（10名未満は中止）
募集対象者 会員及び登録家族（小・中学生も参加可。但し、親子で受講できる方。）
講師 硲　和也先生





・お手持のパソコン（ノート型）持参もOK

申込 10月12日(金)までにふくふくセンターまで電話でお申込みください。午前8時30分～（先着順）☎ 426-1333

参加費納入方法 センター指定の振込用紙で、最寄りの指定金融機関（紀陽、きのくに、近畿労金）から10月23日(火)までにお振込みください。
※11月2日(金)以降の取消については参加費をお返しできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

パソコン講座 インターネット上の音楽や動画を取り込んで楽しもう

インターネット上には様々な音楽や動画があふれていて、お金を出しても買えないようなものもたくさんあります。ただし、それらはいつ無くなるかわかりませんから、気に入ったものは自分のパソコンに取り込んでおいた方が良いでしょう。今回はその取込方法と、取り込んでから楽しむ方法をお教えします。例えば、①音楽を取り込んでからCDに入れ、車で聴いて楽しむ ②動画を取り込んでからDVDに入れ、大画面テレビで楽しむ。これらは自分で楽しめるだけでなく、パソコンを持っていない方へのプレゼントにも出来ます。初心者の方でも大丈夫ですので思い切ってご参加下さい。

日時（時間厳守）11月18日(日) ※午前9時～午後2時（全5時間）
※長時間の昼休憩はありませんので、お腹の空きそうな方はおにぎりやパンを御持参ください。

参加費 3,000円（テキスト他教材費含む）

申込 10月12日(金)までにふくふくセンターまで電話でお申込みください。
午前8時30分～（先着順）☎ 426-1333

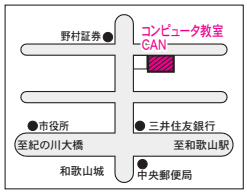
場所 〒640-8152 和歌山市十番丁91 十番丁センタービル7F
コンピュータ教室CAN ☎073-427-0170（略図参照）

参加費納入方法 センター指定の振込用紙で、最寄りの指定金融機関（紀陽、きのくに、近畿労金）から10月23日(火)までにお振込みください。
※11月9日(金)以降の取消については参加費をお返しできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。



募集人数 12名（5名未満は中止）
募集対象者 会員及び登録家族
講師 畑　太加至先生





かんたん美味しい 和歌山薬膳料理教室

電話申込み 10/3(水)から ※募集人数をこえた場合は抽選

★最初に和歌山薬膳についてのお話（約30分）があります。

当日はエプロン・持ってくるもの タッパー（作った料理を持って帰る方）筆記用具をご持参ください。



和歌山薬膳とは、中医学の理論をベースに、和歌山の食材が持つ効能を最大限に活かした和食を中心としたメニューです。

★メイン料理（メニューの①,②）を調理していただきます。
副菜（メニューの③,④,⑤,⑥）は説明のみで、こちらで調理済みの料理をご用意します。
最後に出来上がった料理を皆さんで試食します。
★キッズルームあり（保育士さんはいません。）

メニュー
①アンチエイジング 豚ロースソテーの秋香る葡萄ソースかけ
②滋養強壮 秋刀魚の胡麻衣揚げ
③潤い美肌 柿と大根の蜂蜜なます
④心身リラックス すだち香るあったかにゅう麺
⑤肺を潤す黄金コンビ 梨と銀耳の糖水
⑥咳、かすれ声、頻尿緩和 「ホロ苦」秋味銀杏ごはん



日時（時間厳守）10月28日(日)（午前10時開始）
※講習時間は約2時間です。

参加費 1,000円（材料費含む）（中学生以上～）

申込 10月5日(金)までにふくふくセンターまで電話でお申込みください。
（募集人数をこえた場合は抽選） ☎ 426-1333
10月12日(金)頃までに当選者のみご連絡します。

参加費納入方法 センター指定の振込用紙で、最寄りの指定金融機関（紀陽、きのくに、近畿労金）から10月19日(金)までにお振込みください。
※10月22日(月)以降の取り消しには参加費を返金できませんのでご了承のうえお申込みください。



場所 和歌山市鳴神505-4 宇都宮病院敷地内　なるコミ（略図参照）
当日連絡先 ☎ 471-1162

募集人数 20名（10名未満は中止）
募集対象者 会員及び登録家族
講師 宇都宮病院理事・薬膳アドバイザー 宇都宮 越子先生
調理師・薬膳アドバイザー 榎本　和男先生

※参加される方は当日会員カードをご持参ください。

【お知らせ】お申込みの際は必ず会員番号をお調べのうえお願いします。なお天候・その他の理由により各種教室等を中止・変更する場合があります。

クレイアート教室
～クリスマスBOX～

電話申込み 10/5(金)から ※定員になり次第締切ります。


イメージ

日　時（時間厳守）　11月4日(日)（午前10時開始）
※講習時間は約2時間です。

参加費　1,500円（材料費含む）（中学生以上～）

申　込　10月12日(金)までにふくふくセンターまで電話でお申込みください。
午前8時30分～（先着順）☎ 426-1333
※お子様のみの参加はできません。

参加費納入方法　センター指定の振込用紙で、最寄りの指定金融機関（紀陽、きのくに、近畿労金）から10月19日(金)までにお振込みください。
※10月25日(木)以降の取消については参加費をお返しできません。材料を取りに来ていただきますのであらかじめご了承ください。

1セットでお持ち帰りいただきます。

持ってくるもの：ウエットティッシュ

＊お持ち帰り用の袋は各自ご用意ください。

サイズ／横：15.7cm × 縦：11.5cm

参加者以外の入室はお断りさせていただきます。

時間の関係上、すべてお作りいただくのではなく、小物などは講師が前もって作成したものを飾ることになります

場　所　勤労者総合センター（4F）大会議室（5P略図参照）
募集人数　25名（10名未満は中止）
募集対象者　会員及び登録家族
講　師　辻　若代先生

健康お掃除セミナー

電話申込み 10/11(木)から ※定員になり次第締切ります。

年末が迫ってきました。12月に大掃除を普通は行いますが、健康のことを考えると本当は12月が最適でないのです! ではいつ?（セミナーの中でお答えします。）
本講座では、健康な住まいづくりにつながるアレルギー対策や正しい掃除のコツをお掃除のプロに伝授していただきます。

お掃除洗剤セットプレゼント


イメージ

日　時（時間厳守）　11月10日(土)（午後1時開始）
※講習時間は約1時間です。

参加費　1,000円（中学生以上～）

申　込　10月17日(水)までにふくふくセンターまで電話でお申込みください。
午前8時30分～（先着順）☎ 426-1333

＊お持ち帰り用の袋は各自ご用意ください。

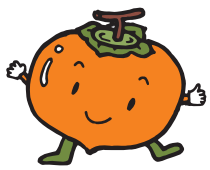
参加費納入方法　センター指定の振込用紙で、最寄りの指定金融機関（紀陽、きのくに、近畿労金）から10月25日(木)までにお振込みください。
※11月2日(金)以降の取消については参加費をお返しできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

場　所　勤労者総合センター（4F）大会議室（5P略図参照）
募集人数　20名（10名未満は中止）
募集対象者　会員及び登録家族
講　師　㈱ダスキン中央　代表取締役
アレルギーバスターズJAPAN 代表
環境アレルギーコンサルタント
FM「ちゃお」79.2Mhz
「住まいと健康」メインパーソナリティー
中島　光隆先生

酵素ジュース教室

電話申込み 10/11(木)から ※定員になり次第締切ります。

今回は柿で作ります。
お家で混ぜて発酵させてくださいね





当日作った酵素ジュースはお持ち帰りいただきます。

持ってくるもの
★お持ち帰り用袋
★エプロン



日　時（時間厳守）　11月11日(日)（午後1時30分開始）
※講習時間は約1時間です。

参加費（中学生以上～）　1,200円（材料費含む）
※小さいお子様など参加者以外の入室はお断りいたします。

申　込　10月19日(金)までにふくふくセンターまで電話でお申込みください。
午前8時30分～（先着順）☎ 426-1333

参加費納入方法　センター指定の振込用紙で、最寄りの指定金融機関（紀陽、きのくに、近畿労金）から10月26日(金)までにお振込みください。
※11月2日(金)以降の取消については参加費をお返しできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

場　所　勤労者総合センター（4F）調理実習室（5P略図参照）
募集人数　20名（10名未満は中止）
募集対象者　会員及び登録家族
講　師　畑下　真里亜先生

【お知らせ】お申込みの際は必ず会員番号をお調べのうえお願いします。なお天候・その他の理由により各種教室等を中止・変更する場合があります。

※参加される方は当日会員カードをご持参ください。

食育クッキング

電話申込み
10/12(金)から
※定員になり次第締切ります。



当日はエプロン・
食器を拭くふきん2、3枚・
筆記用具をご持参ください。

メニュー
主菜：野菜たっぷり！ カンタン煮るだけ酢豚
副菜：鶏とれんこんのきんぴら
汁物：生姜たっぷり！ 千切り野菜の中華スープ

食育って何かな？

食育とは簡単に言うと、健康的な生活を送るために、食に関するあらゆる知識を育むことです。
「食べている食品は安全なのでしょうか？」
「私たちの食生活は正しいのでしょうか？」
といった身近なものから、
「日本人の食文化ってどんなものだったの？」
「日本の食糧自給率って大丈夫？」
など、さまざまな食に対する情報に興味をもって、理解していくことが、この食育の第１歩と言えます。

テーマ
・食育とは？
・健康の三大要素と五大栄養素
・腸能力アップで、免疫力アップ
・砂糖のとり過ぎは万病のもと
・食品添加物から身を守る
などから

日時（時間厳守）　11月17日(土)（午前10時開始）
※講習時間は約2時間です。
※付き添いのみの入室はできません。

参加費　400円（材料費含む）（中学生以上～）

申込　10月19日(金)までに
ふくふくセンターまで電話でお申込みください。
午前8時30分～（先着順）☎ 426-1333

参加費納入方法　センター指定の振込用紙で、最寄りの指定金融機関（紀陽、きのくに、近畿労金）から10月31日(水)までにお振込みください。
※11月9日(金)以降の取消については参加費をお返しできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

場所　勤労者総合センター（4F）調理実習室（5P略図参照）
募集人数　20名（10名未満は中止）
募集対象者　会員及び登録家族
講師　NPO法人日本食育協会
上級食育指導士・認定食育講師
辻　　智恵先生

11月の料理教室

パイ生地を本格的に勉強しよう！

電話申込み
10/12(金)から
※定員になり次第締切ります。

当日作ったお菓子はお持ち帰りいただきます。

軽食付



メニュー
★アップルパイ
★その他もう１品
お楽しみデザートがあるよ。



当日はエプロンと筆記用具をご持参ください。



日時（時間厳守）　11月18日(日)（午前10時開始）
※講習時間は約2時間30分です。

参加費（中学生以上～）　800円（材料費含む）
※小さいお子様など参加者以外の入室はお断りいたします。

申込　10月22日(月)までにふくふくセンターまで電話でお申込みください。
午前8時30分～（先着順）☎ 426-1333

参加費納入方法　センター指定の振込用紙で、最寄りの指定金融機関（紀陽、きのくに、近畿労金）から10月31日(水)までにお振込みください。
※11月9日(金)以降の取消については参加費をお返しできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

場所　勤労者総合センター（4F）調理実習室（5P略図参照）
募集人数　20名（10名未満は中止）
募集対象者　会員及び登録家族
講師　内山　恭子先生

和歌山リビング新聞社共同企画

理想のボディになるためのダイエット講座

全４回

経験豊富なパーソナルトレーナーが正しいダイエット方法やトレーニングについて指導します。
質疑応答の時間も設けます。

日時／11月　6日(火)・13日(火)
20日(火)・27日(火)
時間／午後7時～午後8時
講師／武田太郎先生

座学中心の講座です。　男性可



イメージ

参加費　5,000円　※申込みの際に、会員番号を伝えてください。
（一般の方は6,480円）

申込　10月30日(火)までにリビングカルチャー倶楽部まで電話でお申込みください。☎ 421-4411
（午前9時30分～午後6時30分、日曜・祝日は除く）
（募集人数をこえた場合は抽選）

参加費納入方法　参加費はふくふくセンターの会員証を持参のうえ当日お支払ください。

場所　リビングカルチャー倶楽部フォルテ教室
（和歌山市本町2−1 フォルテワジマ4F）
（略図参照）

募集人数　10名（3名未満は中止）
募集対象者　会員及び登録家族、一般の方

※駐車場2時間無料

持参品
◆動きやすい服装
◆筆記用具



【お知らせ】お申込みの際は必ず会員番号をお調べのうえお願いします。なお天候・その他の理由により各種教室等を中止・変更する場合があります。

※参加される方は当日会員カードをご持参ください。

セレッソ大阪ホームゲームチケット

セレッソ大阪 vs 川崎フロンターレ　11月10日（土）14：00 キックオフ（ヤンマースタジアム長居）

申込方法

申込み締切日 **（10月26日（金））**までにふくふくセンターまで電話でお申込みください。　☎ 426-1333
※申込み後のキャンセルは、**締切日**までにお願いします。
（注）購入後の払戻し、返券は一切できません。

【ヤンマースタジアム長居】

席種		一般当日料金	会員料金
ホームサポーター自由席	大人	2,200円	1,200円
	小・中	800円	400円
カテゴリー5（自由席）	大人	3,200円	2,000円
	小・中	1,300円	800円

関西サイクルスポーツセンター　大阪府河内長野市天野町1304

期間限定 入場＋フリーパス＋炭火BBQ セット券

（食材「上肉セット」か「海の幸セット」どちらか1人前を当日選ぶことができます。）









イメージ

販売及び通用期間　10月1日（月）～11月30日（金）

購入対象者　会員及び登録家族

種類	一般価格	会員料金
おとな（中学生以上）	4,500円	3,300円
こどもA（3歳～小学生、身長110cm以上）	4,200円	3,000円
こどもB（3歳～小学生、身長110cm未満）	3,400円	2,400円
シルバー（60歳以上）	3,700円	2,700円

※こどもBは現地にて身長確認後こどもAの場合、変更料の800円が必要になります。
※シルバーは現地にて年齢を証明するものが必要

※チケットはふくふくセンター窓口で直接お求めください。

イベント施設、不定期営業施設ではご利用いただけません。
各のりものには年齢制限や身長制限があります。
営業時間等の詳細はHPでご確認ください。http://www.kcsc.or.jp/

割引チケット あっせんのご案内

申込方法　電話にて先着順受付　午前8時30分～　☎ 426－1333
チケット予約後のキャンセルはできません。（注）購入後の払戻し、返券は一切できません。
好評の場合締切前に完売する事がございます。

申込み締切日　10/23（火）

和歌山県民文化会館 小

11/22（木）

開演／18：30
フォルテ上方落語の会
桂ざこば 一門会

〔全席当日指定〕　※演目は、当日のお楽しみとさせていただきます。

—出演—
桂 りょうば
桂 ひろば
桂 ざこば
—仲入—
桂 米紫
桂 塩鯛



あっせん枚数／30枚
会員料金／3,000円
（一般当日料金／3,800円）
※座席の指定は午後5時30分より会場窓口にて行います。
※未就学児童の入場はご遠慮ください。

和歌山市民会館 市民

11/29（木）

開演／①11：00　②15：30
New Yorkで活躍するピアニストによる赤ちゃんから大人まで楽しめる本格ジャズ

〔全席自由〕　大人だけでも大歓迎！
0才からのジャズコンサート

出演／クニ三上（ピアノ）
林　正男（ベース）
濱田省吾（ドラムス）



あっせん枚数／
各回 大人・小人10枚ずつ
会員料金／
大人（中学生以上）1,100円
（大人当日料金／1,500円）
小人（0才から小学生）200円
（小人当日料金／600円）

和歌山県民文化会館 小

平成31年 3/2（土）

開演／15：00
和歌山県出身!! 世界を驚かせた“美人すぎる尺八奏者”辻本好美の演奏をどうぞお楽しみに!!

〔全席指定〕
尺八×津軽三味線×和太鼓 和楽器によるスーパーセッション
辻本好美 尺八コンサート

出演者
尺八　辻本　好美
津軽三味線　小山　豊
和太鼓　大多和正樹

演奏曲
民謡・日本のうた　他

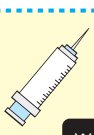
あっせん枚数／30枚
会員料金／1,800円
（一律当日料金／3,000円）

※未就学児の入場不可。



事務局からのお知らせ

インフルエンザ予防接種 補助



利用対象者　会員本人（家族の方は対象外です）
補助実施期間　1回（年度内1回）　**補助金額**　1,000円

会員ご本人がインフルエンザ予防接種（医療機関指定なし）を受けた場合、年度内1回に限り補助を受けることができます。

※申請方法はふくふくセンター利用ガイドP10・11参照

市民温水プール

（和歌山市土入318番地の1）



工事による休館の為チケットあっせんを中止します。
再開は来年の4月～を予定しています。
〔休館期間〕平成30年10月1日～平成31年3月31日（予定）

新規加入事業所紹介

9月1日よりお仲間入りしました。
○ ベルドールII　坂東　○ 税理士法人ホライズン　○ 株式会社GOTOH



※参加される方は当日会員カードをご持参ください。