



ふくふくセンター

ニュース

No. **353**
2020. 3.

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

2月1日現在

事業所数 1,504事業所
会員数 6,551名

3月号のお申込みは(日付指定のないもの)3月2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
<https://www.wakayamasc.or.jp>

新型コロナウイルス感染拡大により各種事業等を急遽中止にする場合がございます

電話申込み

A・B日程

3/16(月)~3/18(水)まで

C・D日程

3/19(木)~3/24(火)まで

※募集人数をこえた場合は抽選

抽選

120分制

大好評

和歌山マリーナシティ ふくふく 特別企画 シーサイドバーベキュー

※食べ放題ではありません。
当日、お一人ずつ本人確認させていただく場合があります。
(ハガキと本人確認できる物をお持ちください。)
会員でない方はご参加できませんのでご了承ください。

日	時	内容
A.	4月26日(日)	(受付時間: 11時00分~11時30分)
B.	4月26日(日)	(受付時間: 11時30分~12時00分)
C.	4月29日(水・祝)	(受付時間: 11時00分~11時30分)
D.	4月29日(水・祝)	(受付時間: 11時30分~12時00分)

※時間厳守 ※随時お食事をしていただきます。

参加費 **1人 1,000円** (通常料金 4,500円)
(大人・小人同一料金)

場所 和歌山マリーナシティ 黒潮市場
和歌山市毛見1527 ☎ 448-0300

駐車場有
黒潮市場の駐車場に限り2時間無料
(駐車券・領収書必要・1F案内所で発行します)
満車の場合は有料パーキングになります。

募集人数 800名(2日間)

※黒潮市場で購入したもの以外は持ち込みできません。

今回はお料理
グレードアップ

ドリンクは
別料金に
なります。

ふく
ふく
センター

活あわび、ロブスター、活サザエ、
マグロ串、マグロかま、タコ串、
国産牛ロース、焼き野菜、焼き
おにぎり、焼き鳥



食事会(シーサイドバーベキュー)参加にあたってのご案内

申込方法/指定期間内に参加者全員の会員番号をお調べのうえ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分から ☎ 426-1333 ※キャンセルは参加日の5日前までにふくふくセンターへご連絡ください。

参加資格/会員及び登録家族(一般参加不可) それ以降のキャンセルはお一人2,000円×人数分を現地へ支払い。
※一般の方のお席のみはお取りできません。会員のお子様(小学生又は幼児)は席のみ可。

決定/募集人数をこえた場合は抽選(当選者(代表者(会員本人宛)のみ)4月10日(金)頃ハガキで通知。

応募制限/複数申込は不可。

参加費納入方法/当日会場でまとめて現金で支払い。

※ホームページに当日の様子の写真等を掲載する場合がございます。

事務局からのお知らせ

会費の引き落としについて

会費(令和2年4月~6月分)の自動振替日は、3月16日(月)です。指定口座にはお早めの入金をお願いいたします。

【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。

電話申込み
3/2月
3/10火まで
※定員になり次第締切ります。

納入期限
3/23月まで
【キャンセル締切】
4月6日(月)まで

先着

パソコン講座 認知症にならない為に今から始めましょう!

楽しみながら自宅で出来る パソコン脳トレ講座

◆この講座を受ければ、いつでも自宅で楽しく脳トレが出来るようになります
◇認知症予防や頭を良くするために効果のあるものばかりを厳選しました

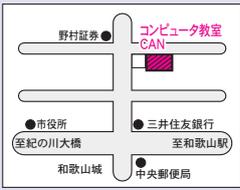
◆特別プレゼント…市販脳トレテキスト2冊(1,800円分)を差し上げます

日時 4月14日(火) ◇パソコン初心者でも大丈夫です(懇切丁寧にお教えます)
(時間厳守) ※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)

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)

募集人数 12名(5名未満は中止) **講師** 畑 太加至先生



電話申込み
3/2月
3/10火まで
※定員になり次第締切ります。

納入期限
3/19木まで
【キャンセル締切】
3月30日(月)まで

先着

健康講座 自彊術 講習会

皆で楽しく、健康増進!

元気は自分で作る!! あなたも一緒に健康になりましょう!!

日時 4月2日(木)・4月9日(木)・4月23日(木)・4月30日(木)
(時間厳守) 5月21日(木)・5月28日(木)
6月4日(木)・6月18日(木)
〔1部〕午後6時～7時 〔2部〕午後7時10分～8時10分

※今回初めて参加される方は(第2部初心者講習)7時10分～8時40分になります。

参加費 2,400円 (教材費込)

場所 勤労者総合センター(6F) 文化ホール(3P略図参照)

募集人数 1部50名 2部50名

講師 公益社団法人 自彊術普及会
田幡 鈴美先生

男性の方、大歓迎!



◎自彊術は「万病克服の治療体術」とも言われ、個人の体力に応じて自己調節ができ、老若、健康・病弱者を問わず誰でもどこでもできる15分程の万病克服の体育療法です。

準備するもの
バスタオル1枚、
服装はトレパン、
Tシャツ等の薄着。

電話申込み
3/2月
3/10火まで
※定員になり次第締切ります。

納入期限
3/19木まで
【キャンセル締切】
4月3日(金)まで

先着

全10回 歌謡カラオケ教室

3ヵ月間

初心者大歓迎!

歌は健康のパロメーター、楽しく歌って、歌う楽しさを覚えませんか。旅行、飲み会等で、いざとなるとなかなかうまく歌えないものです。でもちょっとした指導で初めての方でもすぐになじめます。

日時 4月7日(火)・4月14日(火)・4月21日(火)・4月28日(火)
5月12日(火)・5月19日(火)・5月26日(火) ※警報等による中止のため回数が減ることがあります。
6月2日(火)・6月9日(火)・6月16日(火)
〔1部〕午後5時30分～7時 〔2部〕午後7時10分～8時40分

参加費 2,600円 (教材費込)

場所 勤労者総合センター(6F) 文化ホール(3P略図参照)

募集人数 1部50名 2部50名

講師 関西演歌大賞グランプリ受賞
西本 桂子先生



※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
3/2(月)
3/6(金)まで
※定員になり次第締切ります。

先着 **お茶の勉強会**
～春先から初夏に飲みたいお茶～

持って来るもの
筆記用具

納入期限
3/17(火)まで
【キャンセル締切】
3月30日(月)まで

春はいろいろな新しいことが始まる季節です。うきうき、ソワソワする時にピッタリのお茶の選び方を学びます。お茶の試飲(3種類)もしていただけます。

日時 4月5日(日) (午後2時開始)
※講習時間は約1時間30分です。
参加費 400円
場所 勤労者総合センター(4F) 大会議室(3P略図参照)
募集人数 30名(10名未満は中止)
講師 二十四節気
中国政府認定中国茶高級茶芸師
中原 亜貴先生

※茶道(抹茶)ではありません



電話申込み
3/4(水)
3/16(月)まで
※定員になり次第締切ります。

先着 『無料講座』 **新入社員も大歓迎**
ビジネスマナー基礎講座

※参加者の氏名・年齢・業種(会社名)等を事前に講師にお伝えします。

持って来るもの
筆記用具



-【講座内容】.....
- ビジネスマナーの重要性
マナーとは・なぜマナーが重要か
 - 好印象を与えるポイント
印象は何で決まるか
 - 職場の基本マナー
あいさつ・お辞儀・身だしなみ・敬語
 - 訪問・来客対応
来客対応・名刺交換・席次・茶菓接待

日時 4月21日(火)
(午後1時30分開始)
※講習時間は約3時間です。
参加費 無料(テキスト代含む)
場所 勤労者総合センター(4F) 視聴覚室(3P略図参照)
募集人数 30名
講師 紀陽リース・キャピタル株式会社
平松 亜寿香先生

電話申込み
3/6(金)
3/12(木)まで
※定員になり次第締切ります。

先着 **全8回** 自分のカラダを取り戻す60分!!
ストレッチ整体教室

※運動しやすい服装でご参加ください。

持参物

- ◆ヨガマット(なければバスタオル)
- ◆タオル1枚
- ◆水分補給用の飲み物

納入期限
3/23(月)まで
【キャンセル締切】
4月7日(火)まで

筋肉だけではなく関節もストレッチさせる事が大切です。独自のストレッチで自然体を実感戸

男女問わずに気軽に参加していただけます。

日時 4月10日(金)・4月17日(金)・4月24日(金)
5月15日(金)・5月22日(金)・5月29日(金)
6月5日(金)・6月12日(金) ※講習時間は約1時間です。
(午後6時30分開始)

参加費 3,000円
場所 勤労者総合センター(6F) 文化ホール(3P略図参照)
募集人数 35名(10名未満は中止)
講師 健康運動指導士
わかやまシニアエクササイズ指導者 和坂 貴礼先生



※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

3/9 月
3/12 木まで
※定員になり次第締切ります。

納入期限

3/23 月まで
【キャンセル締切】
4月3日(金)まで

先着

自家製グラノーラ作り教室

オープンなしで簡単にできる！
甘さ控えめでおなかにやさしい食物繊維
たっぷりの
手作り
グラノーラを
作ってみま
しょう♪



レシピ例

当日は筆記用具、エプロン、手拭きタオル、持ち帰り袋、布巾2、3枚(掃除用)をご持参ください。



日時	4月11日(土) (午後1時30分開始) ※講習時間は約1時間30分です。
参加費	700円 (材料費含む) (中学生以上～) ※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。
場所	勤労者総合センター(4F) 調理実習室 (3P略図参照)
募集人数	20名 (10名未満は中止)
講師	salon de Luxe ～サロン ド リュクス～ 藤田 かほ先生

調理室後片付けのお掃除にご協力お願い致します。

内容：座学と実習の2部制

- 〈座学〉 グラノーラの魅力、グラノーラの作り方・食べ方、保存方法
- 〈実習〉 ドライフルーツたっぷり、フルーツグラノーラ作り (作ったグラノーラはお持ち帰りいただきます)

電話申込み

3/10 火
3/13 金まで
※定員になり次第締切ります。

納入期限

3/24 火まで
【キャンセル締切】
4月6日(月)まで

先着

アロマクラフト教室 ～宝石せっけん作り～

お好きな色や精油を選んでいただけます。
カットでいろんな表情になる宝石石けん。
飾っても楽しめ、もちろん使うのも楽しみです♪

作成：2個予定

1つは150g、欠片でもう1つお作りいただいで2個になります。

日時	4月12日(日) (午前10時開始) ※講習時間は約1時間30分です。
参加費	400円
場所	勤労者総合センター(4F) 大会議室 (3P略図参照)
募集人数	15名 (8名未満は中止)
講師	AEAJ 認定アロマセラピスト 宮井 理絵先生



持って来るもの
筆記用具
必要であれば
エプロン

電話申込み

3/25 水
3/27 金まで
※定員になり次第締切ります。

先着

お座敷エクササイズ

ご自宅でも座布団があればできます

日時	4月15日(水) (時間厳守) (午後6時30分開始) ※講習時間は約1時間30分です。	※運動しやすい服装で ご参加ください。
参加費	無料	キャンセルの場合は必ず 連絡ください。
場所	勤労者総合センター(6F) 文化ホール (3P略図参照)	
募集人数	35名 (10名未満は中止)	
講師	健康運動指導士インストラクター 元田 真由美先生	

持参物

- ◆水分補給用の飲み物
- ◆汗拭きタオル
- ◆座布団またはヨガマット
- ◆上履き

参加費
無料

※一般の方のお申込みは会員と一緒にのお申込みに限らせていただきます。



甲子園球場タイガース公式戦観戦チケット

会員料金 5,500円 (1組2席分)

内容 1塁側 (SMBCシート) **申込対象者** 会員本人

申込方法 3月13日(金)必着

※必要事項 (会員番号・氏名・連絡先電話番号・観戦希望日)
上記必要事項を記入の上、ふくふくセンター
FAX (426-1397) 迄お申込み下さい。

公開抽選日時 3月17日(火)午前10時～
和歌山市勤労者総合センター1階ロビー

結果連絡 3月19日(木)頃 当選者のみ電話で連絡します。
(落選された方への連絡は省略させていただきます。)

参加費納入 当選試合の10日前迄に必ず納入して下さい。

申込注意事項
※お申込みは、1試合につき1会員1枚でお願いします。
(同一試合の重複申込や1枚で複数会員の申込不可)
※利用(当選回数)限度は、巨人戦・交流試合は、それぞれ年度内1回とします。
※電話申込み不可。
※申込み不備の場合は無効となります。
※試合日程・開始時間・開催場所は変更になる場合があります。



月日	組み合わせ(開始時間)
4月7日(火)	阪神 - DeNA (18:00)
4月8日(水)	阪神 - DeNA (18:00)
4月9日(木)	阪神 - DeNA (18:00)
4月10日(金)	阪神 - ヤクルト (18:00)
4月11日(土)	阪神 - ヤクルト (14:00)
4月12日(日)	阪神 - ヤクルト (14:00)
4月17日(金)	阪神 - 中日 (18:00)
4月18日(土)	阪神 - 中日 (14:00)
4月19日(日)	阪神 - 中日 (14:00)
4月21日(火)	阪神 - 巨人 (18:00)
4月22日(水)	阪神 - 巨人 (18:00)
4月23日(木)	阪神 - 巨人 (18:00)
4月29日(水・祝)	阪神 - DeNA (18:00)
4月30日(木)	阪神 - DeNA (18:00)

甲子園球場のセ・リーグ公式戦(62ゲーム)シーズンシート2席用意しました。

セレッソ大阪ホームゲームチケット

- ①セレッソ大阪 vs FC東京 3月14日(土) 15:00 キックオフ (ヤンマースタジアム長居)
- ②セレッソ大阪 vs 清水エスパルス 3月22日(日) 15:00 キックオフ (ヤンマースタジアム長居)
- ③セレッソ大阪 vs 北海道コンサドーレ札幌 4月12日(日) 15:00 キックオフ (ヤンマースタジアム長居)

申込方法
それぞれの申込み締切日 (①は3月4日(水)、②は3月10日(火)、③は3月31日(火))
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、それぞれの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	大人 2,700円	1,200円
自由席	小・中 1,000円	400円
カテゴリー5(自由席)	大人 3,700円	2,000円
	小・中 1,500円	800円



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 ☎ 426-1333
午前8時30分～ 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 3/18(水)

和歌山県立体育館

3/20(金祝) 開場/14:00 開始/15:00
ドラゴンゲート春のビッグマッチ!!
MEMORIAL GATE
2020 in 和歌山
あっせん枚数/S席14枚 RS席・指定席各10枚
会員料金/S席 ※記念品付 7,000円 (S席当日料金/8,500円)
RS席 4,700円 (RS席当日料金/6,000円)
指定席 3,700円 (指定席当日料金/4,900円)
※怪我・その他の理由により掲載選手が欠場となる場合がございます。
※駐車場に限りがございます。公共交通機関をご利用頂きますようお願い致します。

プロレス

3月18日(水)までの販売となります
土井成樹・吉野正人
ウルティモドラゴン 他
MEMORIAL GATE
2020 in 和歌山

和歌山県民文化会館 小

3/20(金祝) 3/21(土) 恋ってむずかしい? 恋ってせつない? 恋って笑えるう!!
開演/17:00
劇団ZERO
恋人たちの学校
原作ダ・ポンテ 音楽 W・A・モーツァルト
あっせん枚数/15枚
会員料金/1,800円 (一般当日料金/2,500円)
面白くてハッピー気分
恋愛マスター



和歌山県民文化会館 小

4/11(土) 開演/15:00
桂吉弥 独演会
一出演一桂吉弥
◎演目/愛宕山、ちゅうがえり(桂吉弥作)、他1席
他に桂二乗/桂弥太郎も出演します。
あっせん枚数/30枚
会員料金/2,800円 (一般当日料金/3,500円)
※座席の指定は午後2時より会場窓口にて行います。
※未就学児童のご入場はご遠慮ください。

フォルテ 上方落語の会



和歌山市民会館 大

6/25(木) 開演/昼 14:00 夜 18:00
島津亜矢
35周年記念コンサート
歌怪獣襲来ツアー2020
あっせん枚数/昼・夜 各100枚
会員料金/S席 5,000円 (一般前売料金/6,500円)
※未就学児童入場不可。



往復ハガキでお申込み
電話・FAX不可
お問い合わせ先
(☎ 433-1800)

和歌山市勤労者総合センター 前期(4月～9月)教室 受講生の募集について

初心者
大歓迎!



募集対象者 会員本人
場 所 勤労者総合センター（和歌山市西汀丁34番地）(3P略図参照)
申込方法 3月16日(月)までに勤労者総合センターまで往復ハガキでお申込みください。

会員本人には参加費補助制度があります。

修了証明書 各教室全日程の出席日数3分の2以上の方に修了証明書を郵送致します。

補助金受領資格 会員本人で各教室全日程の出席日数3分の2以上の方に限る。

補助金の請求方法 補助金請求書と修了証明書をふくふくセンターへ提出してください。

往信ハガキ表面 返信ハガキ裏面

63 6408227
和歌山市勤労者総合センター
前期教室係行

和歌山市西汀丁34番地

※空欄

返信ハガキ表面 往信ハガキ裏面

63 □□□□□□

住所・氏名

- 希望教室名
- 会員番号
- 氏名
- 年齢
- 連絡先電話番号



2講座以上お申し込みの場合は別々のハガキでお申込み下さい。

都合により日時等の変更があります。

教室名(回数)	活動日時	定員	参加費(教材費)	補助金額
家庭料理をちょっとおしゃれに(10回) [講師] 内山 恭子	4/15~9/2 第1・3水曜 18:30~20:30	20人	15,800円	4,500円
生花(嵯峨御流)(10回) [講師] 南 由起子	4/21~9/1 第1・3火曜 18:30~20:00	20人	13,200円	3,700円
茶道(表千家)(10回) [講師] 小山 恵子	4/22~9/9 第2・4水曜 18:00~20:00	15人	7,000円	1,500円
フラワーアレンジメント(6回) [講師] 中尾 あづさ	4/15~6/24 第2・4水曜 18:30~20:00	20人	17,800円	5,000円

教室名(回数)	活動日時	定員	参加費(教材費)	補助金額
薬膳料理教室(6回) [講師] 魚住 智子	4/23~7/9 第2・4木曜 18:30~20:00	20人	12,000円	2,000円
はじめての韓国語(10回) [講師] 高木 麻里	4/17~8/7 金曜 18:30~19:30	15人	3,200円	700円
ヨガ教室(10回) [講師] 新庄 千保子	4/18~9/5 第1・3土曜 10:00~11:00	30人	4,300円	700円
ギャザリング(寄せ植え)(3回) [講師] 谷村 和美	4/17~8/21 第3金曜 18:30~20:00	10人	15,000円	4,500円

【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。

「和歌山市勤労者総合センター」のご利用案内

●会議・サークル等にご利用ください。
トレーニングルーム(5階)は、ランニングマシン、エアロバイク他あり、シャワー室も完備しています。



各施設の使用料金(抜粋)

施設名	定員	午前 9:00~12:00	午後 13:00~16:30	夜間 17:30~21:00
視聴覚室	30名	3,870円	4,500円	4,500円
調理実習室	20名	3,560円	4,130円	4,130円
第1会議室	12名	2,820円	3,190円	3,190円
特別会議室	16名	3,190円	3,770円	3,770円
大会議室(1)	36名	3,560円	4,130円	4,130円
大会議室(2)	27名	1,410円	1,670円	1,670円
文化ホール	180名	8,010円	8,480円	8,480円
トレーニングルーム		1人1回 310円		

※トレーニング割引チケット(回数券・1800円・10枚綴り)は、ふくふくセンター窓口にて販売しています。また、センター加入事業所様が事業所単位で会議室等を利用した場合は、使用料の半額を補助します。



休館日は毎週月曜日(祝休日は開館、翌日以降休日でない日)で、午前9時から午後9時までご利用いただけます。お気軽にお問い合わせください。

ご予約・お問い合わせ 和歌山市勤労者総合センター ☎(073)433-1800

※参加される方は当日会員カードをご持参ください。