



# 5月の自主事業

各チラシもご覧ください

申込:4月11日(金)~先着順 **電話か直接翠風荘へ**

事業名	開催日・時間	持ち物・その他
エンジョイ体操	5月8日(木) 10:00~11:30	室内用運動靴 長タオル、飲み物 ヨガマット
翠のサロン(第101回)	5月11日(日) 13:30~14:30	ソロコンサート (チェロ、ヴィオラ・ダ・ガンバ) スリッパ
さわやかスポーツ グラウンドゴルフ	5月12日(月) 10:00~11:30	運動靴、タオル、飲み物 (雨天時:室内用運動靴)
キューレン & ズンバ ゴールド (初級) Q-ren & ZUMBA Gold 骨盤体操ボディメンテナンス	5月14日(水) 10:00~11:30	ヨガマット、テニスボール、 長タオル、室内用ひも付運動靴 ツボ押し(ペン等代用可)
らくらく体操	5月14日(水) 10:30~11:45	タオル、飲み物
歌ってスマイル	5月16日(金) 13:00~15:00	飲み物
ぬり絵で学ぶ色彩学	5月19日(月)、6月2日(月) 16日(月)、30日(月) 13:30~15:30	はさみ、スティックのり スリッパ 材料費¥700
みんなで輪踊り	5月28日(水) 10:00~11:45	手ぬぐい、ハンカチ、飲み物
キューレン & ズンバ (中級) Q-ren & ZUMBA	5月28日(水) 10:00~11:30	ヨガマット、テニスボール、 長タオル、室内用ひも付運動靴 ツボ押し(ペン等代用可)



老人福祉センター 横浜市翠風荘

横浜市栄区野七里 2-21-1

☎ 891-4141 FAX 891-4143

駐車場(無料)の確保はできません 公共交通機関をご利用ください



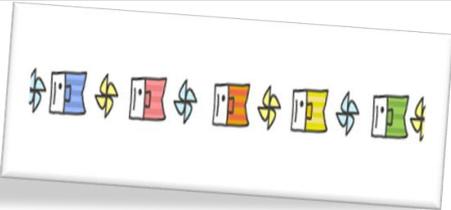
※60歳以上で、本人かお子さん・お孫さんが市内在住の方がご利用できます



翠風荘 令和7年5月

# 自主事業の日程



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				6月のカラオケ受付開始		
4	5	6	7	8	9	10
				・エンジョイ体操(萩・楓)		
11	12	13	14	15	16	17
・翠のサロン第101回(萩・楓) ・6月の自主事業受付開始	・さわやかスポーツ(外庭)		・らくらく体操(大広間) ・(初級)Q-ren&ZUMBA Gold(骨盤体操ボディメンテナンス)(中広間)	・歌ってスマイル(大広間)		
18	19	20	21	22	23	24
・ぬり絵で学ぶ色彩学(会議室)						
25	26	27	28	29	30	31
		休館日		・みんなで輪踊り(大広間) ・(中級)Q-ren&ZUMBA(中広間)		

## 老人福祉センター横浜市翠風荘 (指定管理者: (特非) さかえ区民活動支援協会)

横浜市内にお住いの60歳以上の方、もしくはお子さん・お孫さんが市内在住の方が無料でご利用できます。  
初めての方は、利用証をお作りいたしますので、住所、氏名のわかるもの(健康保険証等)をお持ちください。

### バス

JR港南台駅 「栄プール」行 終点下車すぐ、「上郷ネオポリス」行 終点下車 徒歩7分

JR大船駅 「栄プール」行 終点下車すぐ、「金沢八景駅」行 「長倉町」下車 徒歩10分

京急金沢八景駅 「大船駅」行 「長倉町」下車 徒歩10分、「上郷ネオポリス」行 終点下車 徒歩7分