



翠風荘

11月の自主事業

各チラシもご覧ください

申込：10月11日（土）～ 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
さわやかスポーツ グラウンドゴルフ	11月10日（月） 10：00～11：30	運動靴、タオル、飲み物 （雨天時：室内用運動靴）
らくらく体操	11月12日（水） 10：30～11：45	タオル、飲み物
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	11月12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）
エンジョイ体操	11月13日（木） 10：00～11：30	室内用運動靴、長タオル、 飲み物
ひばりエクササイズ	11月14日（金） 10：00～11：30	室内用運動靴、タオル、 飲み物
翠のサロン（第104回）	11月16日（日） 13：30～14：30	ヴァイオリン・ピアノ ミニ・コンサート スリッパ
歌ってスマイル	11月21日（金） 13：00～14：30	飲み物
みんなで輪踊り	11月26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	11月26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11月

自主事業の日程



日	月	火	水	木	金	土
						1
						12月のカラオケ受付開始
2	3	4	5	6	7	8
			・サトミちゃん といっしょ！ 秋山散歩② (外)		秋山散歩 予備日	
9	10	11	12	13	14	15
	・さわやかス ポーツ(外庭)	12月の自主 事業受付開始	・らくらく体操 (大広間) ・初級 Qren&ZUMB A Gold(骨盤体 操ボディメンテ ナンス(中広間)	・エンジョイ体 操(萩・楓)	・ひばりエクサ サイズ (中広間)	
16	17	18	19	20	21	22
・翠のサロン 第104回 (萩・楓)				・雑学江戸時 代歴史講座② (会議室)	・歌ってスマイ ル(大広間)	
23 30	24	25	26	27	28	29
		休館日	・みんなで輪 踊り(大広 間) ・(中級)Q- ren&ZUM BA(中広間)			緑:AM 紫:PM 赤:終日

老人福祉センター横浜市翠風荘 (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。

初めてのの方は、利用証をお作りしますので、住所、氏名、年齢のわかるもの(健康保険証等)をお持ちください。

バス

JR港南台駅
JR大船駅

「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
「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