



翠風荘

7月の自主事業

各チラシもご覧ください

申込：6月11日（木）～ 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
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	7月8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	7月8日（水） 10：30～11：45	フェイスタオル・飲み物
エンジョイ体操	7月9日（木） 10：00～11：30	室内用運動靴・長タオル 飲み物
翠のサロン（第108回）	7月12日（日） 13：30～14：30	ヴァイオリンデュオ ミニコ ンサート スリッパ
さわやかスポーツ グラウンドゴルフ	7月13日（月） 10：00～11：30	運動靴、タオル、飲み物 （雨天時：室内用運動靴）
歌ってスマイル	7月17日（金） 13：00～14：30	飲み物
ボッチャ 	7月18日（土） 10：00～11：45	室内用運動靴・飲み物
みんなで輪踊り	7月22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	7月22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



自主事業の日程

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			8月のカラオケ受付開始			
5	6	7	8	9	10	11
			・らくらく体操(大広間) 初級 Qren&ZUM BA 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)		8月の自主事業受付開始
12	13	14	15	16	17	18
・翠のサロン第108回(萩・楓)	・さわやかスポーツ(外庭)			・身体づくり体操③(中広間)	・歌ってスマイル(大広間)	・ポッチャ(中広間)
19	20	21	22	23	24	25
			・みんなで輪踊り(大広間) ・(中級)Qren&ZUM BA(中広間)			
26	27	28	29	30	31	
		休館日				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 緑:AM 紫:PM 赤:終日 </div>

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、氏名のわかるもの(マイナンバーカード等)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