



翠風荘

9月の自主事業

各チラシもご覧ください

申込：8月11日（火・祝）～ 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
（初級） キューレン ズンバ ゴールド Q-ren & ZUMBA Gold 骨盤体操ボディメンテナンス	9月9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	9月9日（水） 10：30～11：45	フェイスタオル・飲み物
エンジョイ体操	9月10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	9月11日（金） 10：00～11：30	室内用運動靴・タオル・飲み物
さわやかスポーツ グラウンドゴルフ	9月14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	9月18日（金） 13：00～14：30	飲み物
ボッチャ 	9月19日（土） 10：00～11：45	室内用運動靴・飲み物
翠のサロン（第109回）	9月20日（日） 13：30～14：30	マリンバ ミニコンサート スリッパ
みんなで輪踊り	9月23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	9月23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）
押し花ミニフレーム作り	9月28日（月） 13：00～15：00	ピンセット 材料費¥800 申込8/11～9/14 9/15以降のキャンセルは材料 費をいただきます



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8年9月

自主事業の日程



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		10月のカラ オケ受付開始				
6	7	8	9	10	11	12
			・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)	10月の自主 事業受付開始 ・ひばりエク ササイズ(中 広間)	
13	14	15	16	17	18	19
	・さわやかス ポーツ(外庭)				・歌ってスマイ ル(大広間)	・ボッチャ(中 広間)
20	21	22	23	24	25	26
・翠のサロン 第109回 (萩・楓)		休館日	・みんなで輪踊 り(大広間) ・(中級)Q- ren&ZUMB A(中広間)			
27	28	30				
	・押し花ミニフ レーム作り (第一工作室)		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