



# 3月の自主事業

各チラシもご覧ください

申込:2月11日(火)~先着順 **電話か直接翠風荘へ**

事業名	日程・時間	持ち物・その他
翠のサロン (第100回)	3月2日(日) 13:30~14:30	室内用スリッパ トランペット& ピアノコンサート
さわやかスポーツ グラウンドゴルフ	3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	3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 Q-ren & ZUMBA Gold 骨盤体操ボディメンテナンス	3月12日(水) 10:00~11:30	ヨガマット、テニスボール、 長タオル、室内用ひも付き 運動靴、ツボ押し(ペン等 代用可)
エンジョイ体操	3月13日(木) 10:00~11:30	室内用運動靴 長タオル、飲み物 ヨガマット
みんなで輪踊り	3月26日(水) 10:00~11:45	手ぬぐい、ハンカチ 飲み物
スマホ体験教室	3月27日(木) 12:50~14:50	室内用スリッパ

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3月



# 自主事業の日程

日	月	火	水	木	金	土		
						1		
						4月のカラオケ 受付開始		
2	3	4	5	6	7	8		
・翠のサロン 第100回 (萩・楓)								
9	10	11	12	13	14	15		
	・さわやかス ポーツ(外庭)	・4月の自主 事業受付開始	・らくらく体操 (大広間) ・Q- ren&ZUMBA Gold(骨盤体操 ボディメンテナ ス)(中広間)	・エンジョイ体 操(萩・楓)				
16	17	18	19	20	21	22		
23	30	24	31	25	26	27	28	29
		休館日	・輪踊り (大広間)	・スマホ体験教 室 (萩・楓)			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">             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 「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