



翠風荘

10月の自主事業

各チラシもご覧ください

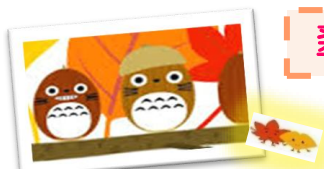
申込：9月11日（木）～ 先着順 **電話か直接翠風荘へ**

事業名	開催日・時間	持ち物・その他
サトミちゃんといっしょ！ 秋山散歩（全3回）	10月1日（水）・11月5日（水） 12月3日（水） 9：30～12：00ごろ	飲料水、雨具、上着、行動食 トレッキングシューズ着用 材料費¥300（全3回）
らくらく体操	10月8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	10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）
エンジョイ体操	10月9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	10月10日（金） 10：00～11：30	室内用運動靴、タオル、 飲み物
アロマ石けん作り	10月14日（火） 13：00～15：00	エプロン、スリッパ 材料費 ¥800 申込：9/11(木)～9/30(火) 10/1(水)以降のキャンセルは 材料費をいただきます
雑学江戸時代歴史講座 （全6回）	10月16日(木)・11月20日(木) 12月18日(木)・1月15日(木) 2月19日(木)・3月19日(木) 10：00～11：30	飲み物、スリッパ
歌ってスマイル	10月17日（金） 13：00～14：30	飲み物
さわやかスポーツ グラウンドゴルフ	10月20日（月） 10：00～11：30	運動靴、タオル、飲み物 （雨天時：室内用運動靴）
みんなで輪踊り	10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	10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 fax891-4143 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10月

自主事業の日



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			11月のカラオケ受付開始 ・サトミちゃんといっしょ！秋山散歩①(外)			
5	6	7	8	9	10	11
			・らくらく体操(大広間) ・初級Qren&ZUMBA 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)	11月自主事業受付開始
12	13	14	15	16	17	18
		・アロマ石けん作り(第一工作)		・雑学江戸時代歴史講座①(会議室)	・歌ってスマイル(大広間)	
19	20	21	22	23	24	25
	・さわやかスポーツ(外庭)		・みんなで輪踊り(大広間) ・(中級)Qren&ZUMBA(中広間)		・翠風荘文化祭	
26	27	28	29	30	31	
・翠風荘文化祭 ゲームス ポーツ(大広間)・落語(大広間)		休館日				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。
初めての方は、利用証をお作りします。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