





5月の自主事業

各チラシもご覧ください

申込：4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
栄区制40周年&翠風荘50周年 記念コンサート 翠のサロン（第107回） 	5月3日（日） 13：30～14：30	ヒダノ修一（太鼓） 一彩（太鼓・ダンス）
さわやかスポーツ グラウンドゴルフ	5月11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	5月13日（水） 10：30～11：45	フェイスタオル・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	5月13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	5月14日（木） 10：00～11：30	室内用運動靴・長タオル 飲み物
歌ってスマイル	5月15日（金） 13：00～14：30	飲み物
ボッチャ	5月16日（土） 10：00～11：45	飲み物 
理学療法士から学ぶ 身体づくり体操（全3回）	5月21日（木） 6月18日（木） 7月16日（木） 13：00～14：30	飲み物
みんなで輪踊り	5月27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	5月27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）

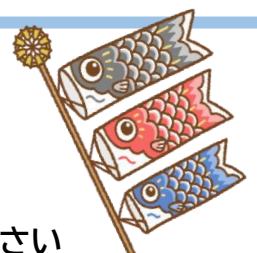


老人福祉センター **横浜市翠風荘**

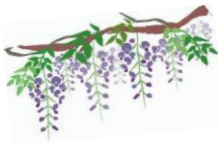
横浜市栄区野七里2-21-1

☎ **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8年5月

自主事業の日程



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						6月のカラオケ受付開始
3	4	5	6	7	8	9
・翠のサロン栄区制40周年・翠風荘50周年記念コンサート (大広間)						・ABCヨーガ②(中広間)
10	11	12	13	14	15	16
	・6月の自主事業受付開始 ・さわやかスポーツ(外庭)		・らくらく体操(大広間) ・(初級)Q-ren&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)	・歌ってスマイル(大広間)	・ポッチャ(中広間)
17	18	19	20	21	22	23
			・サトミちゃんといっしょ! 春山散歩②(外)	・身体づくり体操①(中広間)		
24	25	26	27	28	29	30
		休館日	・みんなで輪踊り(大広間) ・(中級)Q-ren&ZUMBA(中広間)			

31

老人福祉センター横浜市翠風荘(指定管理者:(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、利用証をお作りいたしますので、住所、氏名のわかるもの(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