



11月の自主事業

各チラシもご覧ください

申込：10月11日（日）～ 先着順 **電話か直接翠風荘へ**

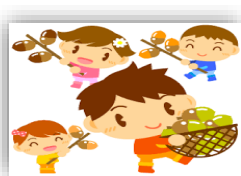
事業名	開催日・時間	持ち物・その他
さわやかスポーツ グラウンドゴルフ	11月9日（月） 10：00～11：30	運動靴・タオル・飲み物 （雨天時：室内用運動靴）
らくらく体操	11月11日（水） 10：30～11：45	フェイスタオル・飲み物
キューレン ズンバ ゴールド （初級）Q-ren & ZUMBA Gold 骨盤体操ボディメンテナンス	11月11日（水） 10：00～11：30	ヨガマット・テニスボール 長タオル・室内用ひも付運動 靴ツボ押し（ペン等代用可）
エンジョイ体操	11月12日（木） 10：00～11：30	室内用運動靴・長タオル 飲み物
ひばりエクササイズ	11月13日（金） 10：00～11：30	室内用運動靴・タオル 飲み物
ポーセラーツ	11月13日（金） 13：00～15：00	材料費：1000円 はさみ 申込：10/11(日)～11/6(金) 11/7(土)以降のキャンセルは 材料費をいただきます
理学療法士から学ぶ 身体づくり体操	11月19日（木） 13:00～14:30	飲み物
歌ってスマイル	11月20日（金） 13：00～14：30	飲み物
ボッチャ 	11月21日（土） 10：00～11：45	室内用運動靴・飲み物
翠のサロン（第110回）	11月22日（日） 13：30～14：30	クロマチックハーモニカ・ 二胡・ピアノミニコンサート スリッパ
みんなで輪踊り	11月25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	11月25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8年11月

自主事業の日程



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
12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②(外)		秋山散歩 予備日	
8	9	10	11	12	13	14
	・さわやかスポーツ(外庭)	・基礎から学ぶ世界遺産講座②(萩・楓)	・12月自主事業受付開始 ・らくらく体操(大広間) ・初級Qren&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)	・ひばりエクササイズ(中広間) ・ポーセラーツ(第一工作室)	
15	16	17	18	19	20	21
				・身体づくり体操(中広間)	・歌ってスマイル(大広間)	・ボッチャ(中広間)
22	23	24	25	26	27	28
・翠のサロン第110回(萩・楓)		休館日	・みんなで輪踊り(大広間) ・(中級)Qren&ZUMBA(中広間)			
29	30					
				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、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