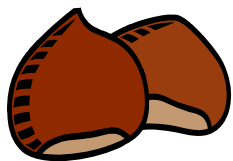


平成24年
10月号



福寿荘

第63号 だより

発行：老人福祉センター
横浜市福寿荘
発行日：平成24年10月1日
責任者：大山 高正
編集：福寿荘だより編集委員
連絡先：〒241-0005
横浜市旭区白根 2-33-2
電話：045(953)5315
F A X：045(953)5317

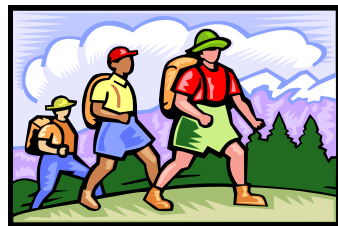
楽しくウォーキング 参加者募集！！

会話を楽しみながら 草花を見ながら



一緒にゆっくり歩いてみませんか

コース 鶴ヶ峰～大池公園（約2時間半） 現地解散
日時 平成24年11月28日（水） 9時30分頃出発
対象者 60歳以上の方 先着30名
集合場所 鶴ヶ峰 よろい橋 9時10分
参加費 無料
申し込み 平成24年11月1日（木）～20日（火）
直接 福寿荘へ



いきいき体操 第2期 受講生募集

大広間で笑顔いっぱい！ 体力アップ・筋力アップをしませんか

日時 平成24年12月～平成25年2月 毎週 月曜日
内容 (1)コース 13:30～14:45 ストレッチ体操・イスを使っの体操
(2)コース 15:00～16:15 筋力アップ体操・リズム体操
場所 福寿荘 1階 大広間
対象者 60歳以上のかた 各コース30名
参加費 65歳以上 1000円 65歳未満 1850円（保険料）
申し込み 平成24年11月1日（木）～13日（火）まで
官製はがきをご持参の上、直接 福寿荘へ
または 往復はがきに 名前（ふりがな）・住所・電話番号・生年月日・年齢
性別・希望コースを記入して福寿荘へ郵送してください。
(記入もれのないようご注意ください)



応募者多数の場合は抽選、初めてのかたを優先させていただきます。

お風呂休止 10月27日(土)～10月28日(日)

(文化祭期間中)

ご了承ください！



●●●10月のおもな予定●●●

日	月	火	水	木	金	土
	1 パソコン講座 9:30～10:30 (2階会議室) すこやか体操+ 13:30～16:00 (大広間)	2 健康福祉相談 13:00～14:00 1階健康相談室 福寿の会 13:00～14:30 (2階中広間)	3 介護予防講座 「音楽で脳トレ」 9:30～11:30 (2階中広間)	4	5 シニア大学 (大広間)	6
7	8	9	10	11	12 シニア大学 (大広間)	13
14 福ふく演芸場 <落語> (地域開放) 13:00～13:30 2階趣味の部屋	15 パソコン講座 9:30～10:30 (2階会議室)	16 映画上映 兄の花嫁 13:00～ 大広間79分	17	18 健康福祉相談 13:00～14:00 1階健康相談室	19 シニア大学 (大広間)	20
21	22	23	24	25	26 シニア大学 (大広間)	27 お風呂休止
文化祭作品展示 24日～28日・舞台発表 27日・28日						
28 文化祭 お風呂休止	29 27・28日	30 休館日	31 介護予防講座 「音楽で脳トレ」 9:30～11:30 (2階中広間)			

老人福祉センター横浜市福寿荘（指定管理者：横浜市社会福祉協議会）

相鉄線西谷駅前または鶴ヶ峰駅バスターミナルより市営バス福寿荘行き終点下車3分

横浜市内在住で満60歳以上、横浜市内在住の方の父母・祖父母(満60歳以上)であれば、ご利用できます。初めての方は利用証をお作りします。身分証明書(保険証等)をお持ちください。