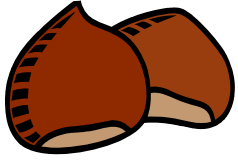


平成 25 年
10月号



福寿荘

第 75 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 25 年 10 月 1 日
責任者：浦野 聡
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

秋の横浜歴史散策 参加者募集！！

～ 一緒にゆっくり歩いてみませんか ～

① MM21 コース JR 桜木町駅～赤レンガ倉庫～大棧橋 (約 3 時間) 現地解散

日時 平成 25 年 11 月 15 日 (金)
対象者 60 歳以上の方 先着 15 名
集合場所 相鉄線横浜駅 2 階改札口前 9 時 30 分
参加費 300 円 (保険料・資料代等)
申し込み 平成 25 年 10 月 11 日 (金) ～



② 馬車道コース JR 桜木町駅～馬車道～本町小学校 (約 3 時間) 現地解散

日時 平成 25 年 11 月 26 日 (火)
対象者 60 歳以上の方 先着 15 名
集合場所 相鉄線横浜駅 2 階改札口前 9 時 30 分



からだ機能活性化体操 受講生募集

からだを動かしてリフレッシュしてみませんか

- ① 日時 平成 25 年 11 月～平成 26 年 2 月 (全 8 回) 第 2・第 4 木曜日
9:30～11:30
- ② 場所 福寿荘 2 階 中広間
- ③ 対象者 60 歳以上のかた 20 名
- ④ 参加費 65 歳以上 1000 円 65 歳未満 1850 円 (保険料)
- ⑤ 申し込み 平成 25 年 10 月 11 日 (金)～22 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・性別を記入して
福寿荘へ郵送してください。

一人でも安心して過ごせるくらしのヒント！ 旭区役所保健師さんのお話
11月8日(金) 14:30～15:00 [大広間] 定員 50 名 (先着順)
申込期間 10/11(金)～30(水) * 直接福寿荘へ申込

10月のおもな予定

月	火	水	木	金	土	日
	1 福寿の会 13:00～14:30 健康 福祉相談 13:00～14:00	2 音楽で 脳トレーニング 9:30～11:30	3	4 シニア大学 大広間 (午前)	5 リズムダンス 14:30 ～16:30	6
7 楽しくヨガ ①コース 大広間 (午後の演芸 14:20 まで)	8	9	10	11 シニア大学 大広間 (午前)	12	13 福ふく演芸場 (地域開放) 13:00 ～13:30 趣味の部屋
14	15 映画上映会 【大いなる 西部】 13:00～ (167分) (大広間)	16 音楽で 脳トレーニング 9:30～11:30	17 健康 福祉相談 13:00～14:00	18	19 リズムダンス 14:30 ～16:30	20
 お風呂休止(16日～27日)						
21	22	23	24	25	26	27
 お風呂休止(16日～27日)						
 文化祭作品展示 23日～27日・舞台発表 26日・27日						
28 楽しくヨガ ②コース 大広間 15:00～16:15 (午後の演芸 14:20 まで)	29 休館日	30	31			

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。