

平成 26 年
10月号



福寿荘

第 87 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 26 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

さわやか秋風ウォーキング 参加者募集

～ 一緒にゆっくり歩いてみませんか ～

- 〈 コース 〉 鶴ヶ峰よろい橋～帷子川～今川公園～鶴ヶ峰駅（約 3 時間）現地解散
- ① 日 時 平成 26 年 11 月 11 日（火） ※雨天中止
- ② 対象者 60 歳以上の方 先着 30 名
- ③ 集合場所 鶴ヶ峰よろい橋 9 時 00 分 9 時 15 分出発
- ④ 参加費 無 料
- ⑤ 申し込み 平成 26 年 10 月 11 日（土）～ 直接 福寿荘へお申込み下さい。



関節らくらく体操 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 26 年 11 月～平成 27 年 2 月（全 8 回） 第 2・4 木曜日 9:30～11:30
- ① 場 所 福寿荘 2 階 中広間
- ② 対象者 60 歳以上のかた 20 名
- ③ 参加費 65 歳以上 1,000 円 65 歳未満 1,850 円（保険料）
- ④ 申し込み 平成 26 年 10 月 11 日（土）～ 25 日（土）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。

学んで健康 笑って体操 受講生募集

健康長寿をめざして、頭と体を動かしましょう！

- ① 日 時 平成 26 年 11 月の金曜日 13:30～16:10
- ② 場 所 福寿荘 1 階 大広間
- ③ 対象者 60 歳以上のかた 30 名
- ④ 参加費 65 歳以上 1,000 円 65 歳未満 1,850 円（保険料）
- ⑤ 申し込み 平成 26 年 10 月 11 日（土）～ 31 日（金）まで

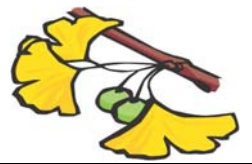
官製はがきをご持参の上、直接 福寿荘へ または 往復はがきに名前（ふりがな）・住所・電話番号・生年月日・年齢・性別を記入して福寿荘へ郵送してください。


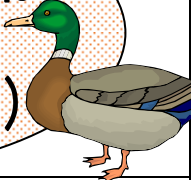
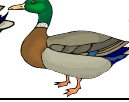
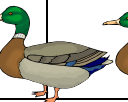
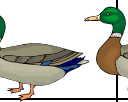







★健康講話と体操の教室です。 内容など、詳しくは福寿荘へ





10月のおもな予定



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
 <p>みなさんいらして下さいね! 福寿荘 文化祭 (10/15~10/19)</p>						
5	6	7	8	9	10	11
	<p>楽しくヨガ ①コース 大広間 15:00~16:15</p>	<p>福寿の会 13:00~14:30 健康福祉相談 13:00~14:00</p>	<p>ゆるやか体操 12:30~14:30</p>		<p>シニア大学 大広間 (午前)</p>	<p>3B体操 大広間 15:00~16:15 リズムダンス 9:30~11:30</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>福ふく演芸場 (地域開放) 13:00 ~13:30 趣味の部屋</p>	<p>楽しくヨガ ②コース 大広間 15:00~16:15</p>			<p>健康福祉相談 13:00~14:00</p>		
<p>お風呂休止 10/15~10/23</p>						
19	20	21	22	23	24	25
	<p>楽しくヨガ ①コース 大広間 15:00~16:15</p>	<p>映画上映会 「おとうと」 98分 大広間 13:00~</p>	<p>ゆるやか体操 12:30~14:30</p>			
<p>お風呂休止 10/15~10/23</p>						
26	27	28	29	30	31	
	<p>楽しくヨガ ②コース 大広間 15:00~16:15</p>	<p>休館日</p>				

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。