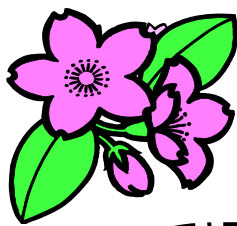


平成26年
4月号



福寿荘

第81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4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

『楽しくヨガ』受講生募集



①第1・3コース（ヨガとリズム体操）

日時：平成26年6月～27年2月（第1・3月曜日 計16回）15時～16時15分

内容：音楽を聞きながら体操をした後に、ヨガをすることによって健康な心と身体を作り、さらに体力の維持及び筋力アップを目指します。

②第2・4コース（ヨガとセルフマッサージ）

日時：平成26年6月～27年1月（第2・4月曜日 計16回）15時～16時15分

内容：ヨガの呼吸・瞑想などによって健康な心と身体を作り、さらに体力の維持及び筋力アップを目指します。

<注意> 2つのコースを同時に受講することは出来ません。また、平成25年度受講された方は応募できません。再募集の際には、応募できます。

『3B体操』受講生募集

日時：平成26年6月～27年1月（第2・4土曜日 計15回）15時～16時15分

内容：ボール・ベルダー・ベルを使って音楽に合わせて体を動かします。

<楽しくヨガ・3B体操>

- ※ 開催場所・・・大広間。
- ※ 費用（保険料）・・・1,850円（65歳未満の方） 1,000円（65歳以上の方）
- ※ 定員（30名）・・・30名を超えた場合は、抽選。
- ※ 申込み・・・5月1日（木）～17日（土）

- ① 官製はがき持参の上、福寿荘にて直接申し込み
- ② 往復ハガキでの申し込み（5月17日必着のこと）

5月5日(祝)地域開放デー



しょうぶ湯 

10:30～15:00

平成26年度横浜シニア大学





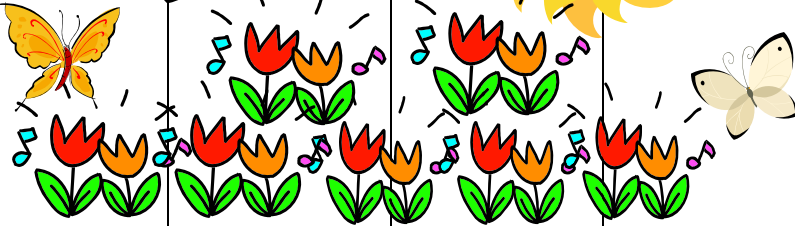

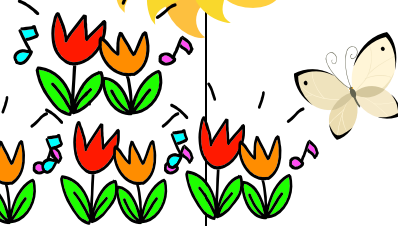




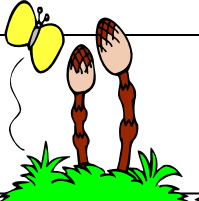
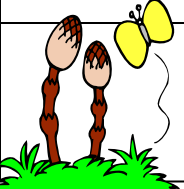
（公益財団法人横浜市老人クラブ連合会主催）

日時：平成26年6月6日（金）～10月10日（金）

福寿荘 大広間 9時～12時

※申込み 4/1～5/9

●●● 4月のおもな予定 ●●●

日	月	火	水	木	金	土
		1 「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) 「絵手紙体験教室」 9:30~11:30 (2階会議室)		 	 	5
6	7 「パソコン体験教室」 9:30~11:30 (2階会議室)		9		11	
13 福ふく演芸場 <落語> (地域開放) 13:00 ~ 13:30 2階趣味の部屋	14	15 「絵手紙体験教室」 9:30~11:30 (2階会議室) 映画上映 「京化粧」 13:00~ 大広間 101分	16	17 健康福祉相談 13:00~14:00 1階健康相談室	18	19
20	21 「パソコン体験教室」 9:30~11:30 (2階会議室)	22	23	24	25	26
27	28	29 休館日	30			

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。