

平成27年
12月号

福寿荘

第101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27年12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
FAX：045(953)5317



介護予防講演会と測定会

12月15日(火) 12:00~14:00

第1部「測定会」 現在の自分の体を知ろう

血圧・体重測定、身長、体組成計

第2部「呼吸器の病気について」

講師 石川 公一先生(白根地域ケアプラザ 協力医)

場所：福寿荘 中広間 定員：20名 (先着順)

対象：おおむね65歳以上 参加費：無料

申込み：福寿荘に直接申込み 11月15日(日) 9:20より



歌って元気に！「のど自慢大会」

12月19日(土) 10:00~15:00



大広間で開催します。 ご観覧おまちしております。

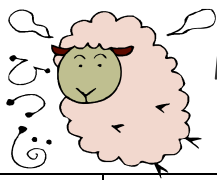
<不動丸小学校3年生への一日先生体験者募集>

①内容：そろばん・百人一首

②日時：12月7日(月) 10:45~13:00(一緒に給食を食べます)

※直接福寿荘に申込み ※詳細は福寿荘までお問い合わせ下さい。

※年末年始休館 12月28日(月)~1月4日(月)



12月のおもな予定



日	月	火	水	木	金	土	
		1 福寿の会 13:00~14:30 健康福祉相談 13:00~14:00 イスを使って ストレッチ 12:10~12:40	◆12月8日(火)◆ 「ひとり暮らしの不安を解消する ケアマネジャーによる勉強会・相談会」 先着 16名どなたでも参加できます。			4	5 なかよし 余暇支援 9:30~11:30
6	7 体幹を 鍛えよう 15:00~16:15 (大広間)	8 ひとり暮らしの 不安を解消する 勉強会・相談会 10:30~ 勉強会 11:10~ 相談会	9 笑って脳トレ 12:30~14:00 リズム体操 14:30~15:45	10	11 日本画体験 教室 14:30~16:30	12 3B体操 9:30~11:30	
13 福ひく演芸場 13:00~14:00 (大広間)	14 ゆるやかヨガ 15:00~16:15 (大広間)	15 介護予防講演会と 測定会 12:00~14:00 (中広間)	16	17 健康福祉相談 13:00~14:00	18	19 のど自慢 大会 10:00~15:00 (大広間)	
20	21 体幹を 鍛えよう 15:00~16:15 (大広間)	22 休館日	23 なかよし 余暇支援 15:30~16:15 笑って脳トレ 12:30~14:00	24	25 日本画体験 教室 14:30~16:30	26 3B体操 9:30~11:30	
27 	28	29	30	31	12月28日(月)~1月4日(月) 年末年始休館		

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。