

平成28年
2月号



福寿荘

第103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28年2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

平成28年度前期 4月～9月の「趣味の教室」受講者募集！

教室名	日時	定員	教材費等	持ち物	P R
みんなで唱歌を歌おう	第3火曜日 9:30～11:30 (全6回)	20	500円	筆記用具	楽しく唱歌を歌おう！！ 歌のワンポイント レッスンあり！
徳川將軍家の謎	第2・4水曜日 9:30～11:30 (全12回)	16	1,000円	筆記用具	楽しく歴史を勉強しましょう
いた痛改善体操	第2・4水曜日 14:30～16:30 (全12回)	18	360円	動きやすい服装 水	ひざ・腰・肩の痛みを和らげて 外出の機会を増やそう
句会で四季をたのしむ	第2金曜日 9:30～11:30 (全6回)	16	300円	筆記用具	気軽に句会に参加してみよう！楽しいですよ。
脳を動かして若返り	第1・3水曜日 9:30～11:30 (全12回)	20	360円	筆記用具	歌を歌いながら手足の体操 元気に脳トレ！

申込期間 2月11日(木)～2月25日(木)

○往復はがきで福寿荘に郵送してください。○一度受講したことのある講座には応募できません。

○申込みは お一人様 1講座です。○詳細は、事務所にお問い合わせ下さい。

◆健康づくり勉強会◆

【講師】白根地域ケアプラザ保健師

【とき】平成28年3月8日(火)

【時間】10:30～12:00

【場所】横浜市福寿荘 会議室

【申込】平成28年2月11日(木)～受付9:20～ 先着16名

健康な身体をつくるには・・・

♪普段から気をつけることは？

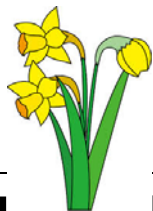
♪どんな体操をすればよいの？

♪食べものは？ などなど

お気軽に勉強・相談にいらして下さい！

浴室利用休止のお知らせ（蒸気配管工事のため）

2月23日（火）～3月2日（水）*2/23・24・29・3/1・2は臨時休館



2月のおもな予定



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 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	3 	4	5	6 なかよし 余暇支援 9:30~11:30
7 	8	9	10 リズム体操 14:30~15:45	11	12 	13
14 福ふく演芸場 (地域開放) 13:00 ~14:00 (大広間)	15	16	17	18 健康福祉相談 13:00~14:00	19	20
21	22	23 休館日	24 臨時休館	25	26	27
お風呂休止 2/23(火)~3/2(水)						
28	29 臨時休館	3/1 臨時休館	2 臨時休館	◆全館休館 2/23(火)~24(水)、2/29(月)~3/2(水) ◆浴室利用休止 2/23(火)~3/2(水)		
お風呂休止						

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。