

平成27年  
4月号



# 福寿荘

第93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

## 『スロー筋トレ体操』 受講生募集



日時：平成27年5月～10月(第2・4木曜日 全12回)  
9時30分～11時30分

内容：体の各部位をじっくり動かすことにより機能を活性化させ、しっかり  
筋肉量を増やし、健康な体をめざします。自宅でも出来る簡単な動きを指導します。

申込：4月11日(土)～23日(木) 9:20～

開催場所：中広間。

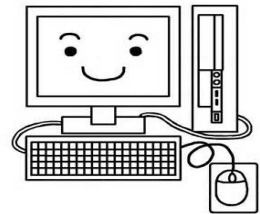
費用(保険料)：1,850円(65歳未満の方) 1,000円(65歳以上の方)

定員：18名 定員を超えた場合は、抽選。

- ① 官製はがき持参の上、福寿荘にて直接申し込み
- ② 往復ハガキに \*必要事項を記入の申し込み(4月23日必着)

\* 教室名 氏名(フリガナ) 郵便番号 住所 電話番号  
性別 年齢(生年月日)

## 『パソコン体験教室』 受講生募集



日時：平成27年5月～10月(第1・3月曜日 全12回)  
9時30分～11時30分

内容：パソコンの知識及び情報社会への適応力を高めることを目的とします。

申込：4月11日(土)～23日(木) 9:20～

開催場所：会議室

費用(資料代)：1,500円

定員：12名 定員を超えた場合は、抽選。

官製はがき持参の上、福寿荘にて直接申し込み。



5月5日(祝)

地域開放デー

※年齢に関係なくどなたでも  
ご来館できます

しょうぶ湯



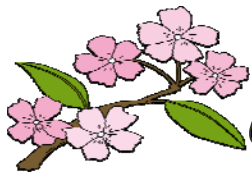
平成27年度横浜シニア大学

(公益財団法人横浜市老人クラブ連合会主催)

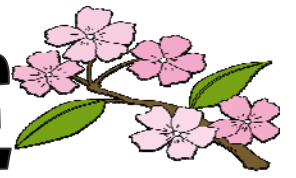
日時:平成27年6月5日(金)～9月25日(金)

福寿荘 大広間 9時～12時

※申込み 4/1～5/8



# 4月のおもな予定



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
						「なかよし 余暇支援」 趣味の部屋 9:30~11:30
5	6	7	8	9	10	11
	「体幹を 鍛えよう」 大広間 15:00~16:15	「福寿の会」 13:00~14:30 (2階中広間) 健康福祉相談 13:00~14:00 1階健康相談室	「気楽にストレッチ」 中広間 14:30~16:30			
12	13	14	15	16	17	18
福ふく演芸場 ＜落語＞ (地域開放) 13:00 ~ 14:00 大広間	「ゆるやかヨガ」 大広間 15:00~16:15		「なかよし 余暇支援」 大広間 15:30~16:15	健康福祉相談 13:00~14:00 1階健康相談室		
19	20	21	22	23	24	25
	「体幹を 鍛えよう」 大広間 15:00~16:15	映画上映 「雁」 13:00~ 104分 大広間	「気楽にストレッチ」 中広間 14:30~16:30			
26	27	28	29	30		
	「ゆるやかヨガ」 大広間 15:00~16:15	休館日				

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。