

平成28年
11月号



福寿荘

第112号

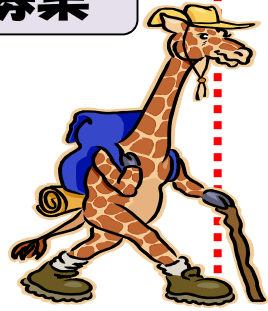
だより

発行：老人福祉センター
横浜市福寿荘
発行日：平成28年11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

寒さ吹き飛ぶわくわくウォーキング 参加者募集

～ 一緒にゆっくり歩こう ～

- 〈コース〉 鶴ヶ峰よろい橋～陣ヶ下公園～向台公園～上星川駅（約3時間）
- ① 日時 平成28年12月8日（木） ※小雨でも中止
 - ② 対象者 横浜市在住の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分頃出発
 - ④ 参加費 無料
 - ⑤ 申し込み 平成28年11月11日（金）9:20～ 直接 福寿荘へお申込み下さい。



晩秋の横須賀・川崎歴史散策 参加者募

～両コースとも資料を用意しボランティアガイドさんが案内～

- ① 横須賀コース 船による横須賀の軍港めぐり（3～4時間）
日時 平成28年12月1日（木）
対象者 横浜市在住の60歳以上の方 先着15名
集合場所 相鉄線横浜駅2階改札口前 9時00分
参加費 300円（保険料・資料代等）
申し込み 平成28年11月11日（金）9:20～ 直接 福寿荘へお申込み下さい。
- ② 川崎コース 旧東海道川崎宿跡の散策（3～4時間）
日時 平成28年12月15日（木）
対象者 60歳以上の方 先着15名
集合場所 相鉄線横浜駅2階改札口前 9時00分
参加費 300円（保険料・資料代）
申し込み 平成28年11月11日（金）9:20～ 直接 福寿荘へお申込み下さい。



本格派コーヒー喫茶

日時：11月7日（月）12:00～13:30
販売場所：1階 ゲートボール場前
料金：ホットコーヒー 1杯 ￥100

音楽を聴きながら
優雅なひとときをお過ごし下さい。



11月のおもな予定



日	月	火	水	木	金	土
		1 福寿の会 中広間 13:00~ イスを使って ストレッチ 中広間 12:00~	2	3 文化の日 水中リハビリ ウォーキング ①コース 10:15~ 旭フール	4 健康長寿プログラム 体操 13:00~ 体操 15:00~ 大広間	5 なかよし 余暇支援 趣味の教室 9:30~
6	7 体幹 エクササイズ 大広間 15:00~ コーヒースロン ゲートボール場前 12:00~	8	9	10 	11 健康長寿プログラム 講座 13:00~ 体操 15:00~ 大広間	12
13	14 コグニサイズで 若返り 大広間 15:00~ 水中リハビリ ウォーキング ②コース 10:15~ 旭フール	15	16	17 健康相談 13:00~14:00 水中リハビリ ウォーキング ①コース 10:15~ 旭フール	18 健康長寿プログラム 体操 13:00~ 体操 15:00~ 大広間	19 
20	21 体幹 エクササイズ 大広間 15:00~	22	23 勤労感謝の日	24	25 健康長寿プログラム 講座 13:00~ 体操 14:30~ 振り返り・アンケート 15:45~ 大広間	26
27	28 コグニサイズで 若返り 大広間 15:00~ 水中リハビリ ウォーキング ②コース 10:15~ 旭フール	29 休館日	30 なかよし 余暇支援 大広間 15:30~			

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。