

平成28年  
4月号



# 福寿荘

第105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

## ① 『筋トレ美若体操』 受講生募集

日時：平成28年5月～11月(第2・4木曜日 全12回) 8月休講  
9時30分～11時30分(中広間)

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。

## ② 『動きの気づきレッスン』 受講生募集

日時：平成28年5月～11月(第2・4金曜日 全12回) 8月休講  
9時30分～11時30分(中広間)

内容：楽しく身体を動かしながら、正しい動き方を指導して下さいます。



### ※申込方法①②とも

期間：4月11日(月)～18日(月) 9:20～

費用：360円(保険料)

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 \*必要事項を記入し申し込み(4月18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)

## ③ 『パソコン体験教室』 受講生募集

日時：平成28年5月～10月(第1・3月曜日 全12回)  
9時30分～11時30分(会議室)

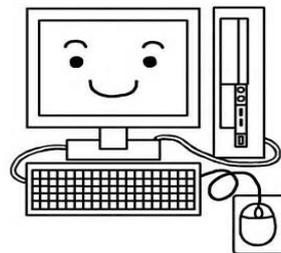
内容：パソコンの知識及び情報社会への適応力を高めること

申込：4月11日(月)～18日(月) 9:20～

費用：1,500円(資料代)

定員：12名 定員を超えた場合は、抽選。

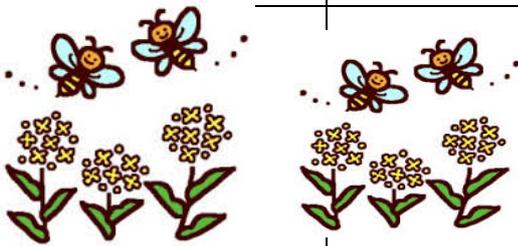
官製はがき持参の上、福寿荘にて直接申し込み。



5月5日(祝)  
地域開放デー(しょうぶ湯)  
※年齢に関係なくどなたでもご来館  
できます ♪ ♪ ♪ ♪  
10:30～15:00

平成28年度横浜シニア大学  
期間:6月10日(金)～9月23日(金)  
9時～12時(大広間)  
※申込み 4/1(金)～5/6(金)

# 4月のおもな予定

日	月	火	水	木	金	土
					<b>1</b>	<b>2</b> なかよし 余暇支援 9:30~11:30
<b>3</b>	<b>4</b> 体幹 エクササイズ 15:00~16:15 (大広間)	<b>5</b> 椅子を使って ストレッチ 12:00~12:45 福寿の会 13:00~14:30	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10</b> 福ふく演芸場 「落語と マジックショー」 13:00~14:00 (大広間)	<b>11</b> リラックスヨガ 15:00~16:15 (大広間)	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>17</b>	<b>18</b> 体幹 エクササイズ 15:00~16:15 (大広間)	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b> 健康福祉相談 13:00~14:00	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>24</b>	<b>25</b> リラックスヨガ 15:00~16:15 (大広間)	<b>26</b> 休館日	<b>27</b> なかよし 余暇支援 15:30~16:15	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>



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。