

平成28年  
5月号



# 福寿荘

第106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5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



4月1日より配属になりました、職員の関 正弥です。  
がんばりますのでどうぞ宜しくお願い致します。

**新コミュニティスタッフ紹介** 4月から2人が入りました。宜しくお願い致します！

<午前> 野口 真代 (のぐちまさよ) <午後> 高木 明信 (たかぎあきのぶ)

## 6月からの教室

募集期間 5/11(水)~5/17(火)

教室名	日時	定員	教材費等	持ち物	P R
3B体操教室	第2・4土曜日 9:30~11:30 (全12回)	18	360円	タオル 水 動きやすい 服装	足・ひざ・腰をきたえて、 メタボを吹き飛ばそう！
ゆるやか脳若体操	第2・4水曜日 12:30~14:00 (全12回)	18	360円	タオル 水 動きやすい 服装	みんなで楽しく音楽にあわ せて身体と脳の若返り！

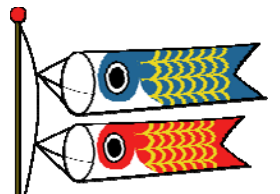
## 浴室利用休止のお知らせ (ボイラ点検のため)


6月13日(月)~6月21日(火)まで

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願ひします。



# 5月のおもな予定



日	月	火	水	木	金	土
1 	2 体幹エクササイズ 15:00~16:15 (大広間) パソコン体験教室 9:30~11:30 (会議室)	3 椅子を使ってストレッチ 12:00~12:45 (中広間) 福寿の会 13:00~14:30 (中広間)	4	5 菖蒲湯 	6	7 なかよし余暇支援 9:30~11:30
8	9 リラックスヨガ 15:00~16:15 (大広間)	10	11 春の横浜・鎌倉歴史散策	12 筋トシ美若体操 9:30~11:30 (中広間)	13 動きの気づきレッスン 9:30~11:30 (中広間)	14
15	16 体幹エクササイズ 15:00~16:15 (大広間) パソコン体験教室 9:30~11:30 (会議室)	17 16日 朝どれ野菜販売 1階受付前 10:00~	18	19 健康相談 13:00~14:00	20 	21
22	23 リラックスヨガ 15:00~16:15 (大広間)	24	25 なかよし余暇支援 15:30~16:15 (大広間) 春の横浜・鎌倉歴史散策	26 筋トシ美若体操 9:30~11:30 (中広間)	27 動きの気づきレッスン 9:30~11:30 (中広間)	28
29 	30	31 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。