

平成28年  
7月号



# 福寿荘

第108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7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

## 後期(10月~3月)『趣味の教室』受講生募集

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 (橋田 講師) (中広間)	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!
徳川将軍家の謎 (渡邊 講師) (2階会議室)	第2・4 水曜日 9:30~11:30 (全12回)	16	1,000円	筆記用具	楽しく歴史を学んで みませんか? 後期は8代将軍から学びます。
折り紙で脳トレ (二宮講師) (2階会議室)	第2・4 土曜日 12:00~14:00 (全12回)	16	1,200円	のり ハサミ 筆記用具	みんなで楽しく折り紙をしながら、 気軽に脳トレ!
始めてみよう 英会話 (カルヤニ講師) (2階中広間)	第1・3 木曜日 12:00~14:00 (全12回)	20	1,520円	筆記用具	「しゃべってみよう英会話」とは、 違う教材を使います。 気軽にご参加下さい。
脳を動かして 若返り (橋田 講師) (2階中広間)	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：平成28年8月11日(木)~8月20日(土) 詳しくは、福寿荘まで。

七夕のつとめ 7月12日(火) 10時~

※白根保育園園児の舞台発表など ※朝採り野菜販売





# 7月のおもな予定



日	月	火	水	木	金	土
					<b>1</b> シニア大学 大広間 (午前)	<b>2</b> なかよし 余暇支援 9:30~11:30
<b>3</b>	<b>4</b> パソコン講座 9:30~11:30 (会議室) 体幹エクササイズ 15:00~16:15 (大広間)	<b>5</b> イスを使って ストレッチ教室 12:00~12:45 福寿の会 13:00~14:30 (中広間) 絵手紙体験教室 9:30~11:30 (会議室)	<b>6</b> 	<b>7</b>	<b>8</b> シニア大学 大広間 (午前) 動きの気づき レッスン 9:30~11:30 (中広間)	<b>9</b> 3B体操 教室 9:30~11:30 (中広間)
<b>10</b>	<b>11</b> リラックス ヨガ 15:00~16:15 (大広間)	<b>12</b> 園児との お楽しみ会 10:00~10:40 (大広間)	<b>13</b> ゆるやか脳若体操 12:30~14:00 (中広間) いた痛改善体操 14:30~16:30 (中広間)	<b>14</b> 筋トレ美若 体操 9:30~11:30 (中広間)	<b>15</b> シニア大学 大広間 (午前)	<b>16</b>
<b>17</b> 	<b>18</b> パソコン講座 9:30~11:30 (会議室) 体幹エクササイズ 15:00~16:15 (大広間)	<b>19</b> 絵手紙体験教室 9:30~11:30 (会議室)	<b>20</b> 	<b>21</b> 健康福祉相談 13:00~14:00	<b>22</b> シニア大学 大広間 (午前) 動きの気づき レッスン 9:30~11:30 (中広間)	<b>23</b> 3B体操 教室 9:30~11:30 (中広間) 民謡サロン 13:00~14:15 (大広間)
<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 (大広間) ゆるやか脳若体操 12:30~14:00 (中広間) いた痛改善体操 14:30~16:30 (中広間)	<b>28</b> 筋トレ美若 体操 9:30~11:30 (中広間) コーヒーサロン 12:00~13:30 (ゲートボール場前)	<b>29</b> シニア大学 大広間 (午前)	<b>30</b> 
<b>31</b> 代表者会 10:00~ (中広間)						

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。ご身分証明書(保険証等)をお持ちください。