

晴嵐かなざわ

第87号

平成28年3月 発行

発行者 老人福祉センター横浜市晴嵐かなざわ



厳しい冬の寒さが緩み、春便りの嬉しい季節になりましたね。
一雨ごとに暖かくなり、確実に春の訪れが近づいているようです。
ふきのとうや山ウド、はまぐりなど季節の旬の食べ物が食卓に並び
よくなると、冬から春への季節の変わり目を実感できるようになり
ます。

この時期は身体の新陳代謝も活発になり、肝臓の機能が高まります。
冬の間蓄えられた老廃物や脂肪を体外に排出し、身体のメカニズムを
整えて自然治癒力を高めるために、是非！！旬の食材を楽しみましょう。



春の発表会のお知らせ

当センターで開催している平成27年度後期「趣味の教室」を受講し、3月で修了する
方々の半年間の成果を発表しま〜す。どうぞご覧になってください。

【作品展示】・・・展示場所 3階 壁面およびガラスケース
はじめてのデッサン 3/8（火）～3/22（火）
季節の図工教室（秋冬） 3/8（火）～3/22（火）
いきいきペン習字 3/4（金）～3/18（金）



【発表会】・・・発表場所 4階 大広間
やさしいウクレレ 3/23（水）12：15～12：35

サークルメンバーの募集案内

晴嵐かなざわで活動している団体を紹介しておりますので、受付までお問い合わせください。

『ローズ会』 ラウンドダンスを中心にフォークダンスやセットものも踊ります。

ラウンドダンスは、男女がペアになって音楽に合わせて踊り社交ダンスに似ています。

当会は女性ばかりですので、男役と女役を決めて踊ります。

セットものは6人や8人が1グループになって、各自の動きをする楽しい踊りです。

まずは、見学からどうぞ。

活動予定日：金曜日（月1～2回程度） 9：00～12：30

3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 ③歌って 笑って	2 ③エアロビ	3	4 ③ペン習字	5
6 個人卓球	7 ③健康ヨガ	8 健康相談 ③図工教室 ③デッサン	9 ③ウクレレ ③健康体操	10 ③徒然草	11	12
13 個人卓球	14 ③歴史 ③健康ヨガ	15 ③歌って 笑って	16 ③エアロビ	17 いきいき 健康チェック	18 ③ペン習字	19
20 個人卓球	21 	22 健康相談 ③図工教室 ③デッサン	23 ③ウクレレ ③健康体操	24 ③徒然草	25	休館日
27 個人卓球	28 大広間座談会 ③歴史 ③健康ヨガ	29	30	31	③は趣味の教室	

★健康相談
森医師による血圧測定と健康相談
3階事務会議室 13:00~14:30

★いきいき健康チェック
血圧測定、介護予防に関する相談等
3階受付前 12:00~13:00

★大広間健康生活座談会
「災害時の避難場所について」 講師：区役所危機管理担当係長
大広間 13:00~14:00



健康と福祉の増進、いきがいづくりに貢献する

老人福祉センター **横浜市晴嵐かなざわ**

〒236-0021 横浜市金沢区泥亀一丁目21番5号

(いきいきセンター金沢内)

電話 045-782-2908 FAX 045-782-2909

