

晴嵐かなざわ

第89号

平成28年5月 発行

発行者 老人福祉センター横浜市晴嵐かなざわ



老人福祉センターを、もっと上手に利用しましょう！

老人福祉センターは、高齢者の皆さんが健康で明るい生活を楽しむための施設で、市内・各区に1館ずつ設置されています。

演芸や囲碁・将棋で楽しく過ごして仲間づくりをしたり、「趣味の教室」を受講して教養を高めたり、サークル活動などの自主的な活動を通じた交流や生きがいづくりに活用されています。

また、介護予防や健康に関する事業、相談も行っています。



利用できる方は

- ①市内在住の60歳以上の方及び付添者
- ②市内在住の方の父母、祖父母又は子で60歳以上の方
- ③60歳以上で構成された団体及びサークル

個人利用証を
発行します

一人で静かに過ごしたい



仲間とワイワイ過ごしたい

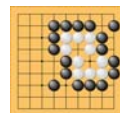
☆図書コーナー(3階)で読書や新聞を読んだり

約1,000冊の蔵書があります
1回 2冊まで 2週間のご利用です



★囲碁将棋コーナー(3階)で仲間と対戦

囲碁20セット、将棋6セットを貸し出します



☆談話室(3階)でテレビを楽しんだり

4階ロビーにもあります

気軽に運動をしたい



★大広間(4階)でカラオケ

9時から演芸券を配付します
お茶の無料サービスもあります
お茶に含まれるカテキンは老化防止や
インフルエンザ対策に効果あり！

生きがいや教養を高めたい

☆毎週日曜日は機能回復室(4階)で卓球ができます



一汗かいたらシャワーでサッパリ！ 1人30分まで
10:00から15:30

★サークル活動に参加

155団体が登録。ご希望の活動を紹介します

★趣味の教室に参加

前期(4~9月)は11講座開催中



予告 **尚舞会** オンステージ 6月10日(金)14:00~15:00 大広間

5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		③歌って 笑って	③エアロビ		③ペン習字	
8	9	10	11	12	13	14
個人卓球	③フラワー ③歴史 ③健康ヨガ	健康相談 ③図工教室 ③水彩画	③ウクレレ ③健康体操	③徒然草		
15	16	17	18	19	20	21
個人卓球	③健康ヨガ	③歌って 笑って	③エアロビ	いきいき 健康チェック	③ペン習字	
22	23	24	25	26	27	28
個人卓球	大広間座談会 ③健康ヨガ ③歴史	健康相談 ③図工教室 ③水彩画	③ウクレレ ③健康体操	③徒然草		休館日
29	30	31			③は趣味の教室	
個人卓球						

★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
「元気なうちから介護予防・体力測定①」 / かもめ体操
大広間 13:00~14:00

健康ｽﾌﾟﾗｰ
対象事業です



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

