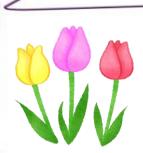
なんじゅそう 2024年4月号 手上だより

発 行: 老人福祉センター

横浜市南寿荘

発行日: 令和6年4月1日 連絡先: 045-741-8812 3月の休館日: 4月15日(月)



2024年も4月となりました。

南寿荘では、前期の趣味の教室が始まります。

今回は、定員を超える沢山の方にご応募いただきました。

当選した方はぜひ続けてご参加下さいますよう、また今回は残念ながら当選とならなかった方も、単独事業にご参加頂いたり、後期の趣味の教室にご応募頂くなど、これからも皆様の生きがいづくりに南寿荘をお役立て下さいましたら幸いです。

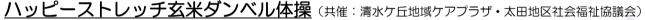
また、今年度も『みんなで歌おう』や、『はまちゃん体操』など、 人気の教室を引き続き行ってまいります。どなたも当日、自由に参加して 頂けますので、どうぞ、覗いてみて下さい。

今年度もまた1年間、皆様のお元気なお顔にお会いできることを 楽しみにしています。

館長はじめ職員一同でお待ちしておりますので、お気軽にお声かけ下さい。



南センター館長 田中裕司



玄米の入った、握りやすいダンベルを使った、やさしい体操です。

大広間で行います。(65歳以上の横浜市民 15人)

日時:5月~7月 第2・4水曜日(全6回) 14時~15時30分

申込: 4月11日(木) 9時~ 施設へ

<u>介護予防教室『脳トレ・姿勢スッキリ体操』</u>(体育室)

脳トレや姿勢改善につながる運動を行います。

姿勢測定により、運動効果を実感することができます。

体育室 上靴持参です。(60歳以上の横浜市民 35人))

日時:5月10日~7月12日 毎週金曜日(全10回)

9時30分~11時

申込:4月19日(金)9時30分に施設で抽選会



定期事業 4月の開催日 (いずれも無料です。対象は60歳以上の横浜市民)

【はまちゃん体操】 4/11(木)、25(木)10時~11時(25人)受付:9時30分から先着順

【みんなで歌おう】 4/9 (火)、23(火) ①13時30分~14時30分 ②15時~16時

受付: ①13時10分~ ②14時40分~ 各30人(先着順)

①もしくは②のどちらかしか、ご参加いただけません。

【健康相談】 4/4、11、18、25(毎週木曜日) 13時30分~15時30分

(お一人15分程度 先着順)

詳細につきましては、それぞれのチラシをご確認ください。