

なんじゅそう 2022年7月号 南寿荘だより

発行： 横浜市南寿荘
発行日： 令和4年7月1日
責任者： 田中 裕司
7月の休館日： 7月19日(火)
連絡先： 045-741-8812

心地よい睡眠を目指して

眠りが浅くなったり、寝つきが悪くなったり……。加齢による睡眠の悩みや、心地よい睡眠について、南区のお医者さんにお話いただきます。

【日時】 7月27日(水) 13時～14時

【対象】 60歳以上の市民

【定員】 20人(先着順)

【申込】 7月11日9時から直接施設へ



はまちゃん体操

ご予約なしに、お気軽にご参加いただけます！

【日時】 7月14日・28日(木) 10時～11時

【対象】 60歳以上の市民

【定員】 15人程度(先着順)

当日直接
2F大広間へ

講師：山崎先生



趣味の教室 活動紹介

下記は活動紹介のみであり、お申し込みいただくことはできません。

『剪定入門』

庭木の春期、夏期整枝、剪定、ふやし方ポイント、接ぎ木、挿し木、取り木、生け垣の日常の手入れ作業など、先生のお話は尽きることがありません。



川井 将功先生



毎回の講座でお持ちくださる苗や鉢植え、珍しい植物など、皆さんも興味津々です。



『初めてのフラダンス』

高梨博美先生の指導のもと、皆さん、楽しく踊っていらっしやいます。

初心者として参加された皆さんでしたが、3か月目となる6月には、もうハワイアンのリズムに軽やかにのって、なめらかで優雅な動きを体得されていらっしやいました！



7月の無料健康相談
7/7、14、21、28
毎週木曜日 13:30～15:30

血圧測定や、体調の変化、物忘れなど、最近気になることを看護師さんにお気軽にご相談ください。

