

なんじゅそう 2022年9月号 南寿荘だより

発行： 横浜市南寿荘
発行日： 令和4年9月1日
責任者： 田中 裕司
9月の休館日： 9月20日(火)
連絡先： 045-741-8812

9月1日は防災の日です。「天災は忘れた頃にやってくる」「備えあれば憂いなし」という諺があります。地震や台風、津波、大雪、洪水などの災害は、いつやってくるのか分かりません。いつやっても対応できるように準備しておくことが大切です。災害時に迅速かつ的確に対応できるよう、「避難場所や避難経路の確認、安否確認方法等の準備」と、災害でライフラインが停止した時のための「食料や水等の備蓄品や非常用持出袋の準備」をお願いします。

南センター 館長 田中 裕司

それゆけ ゲートボール！



ゲートボール初心者の方に、講義と実技でゲートボールを体験していただきます。

13時～14時まで室内で講義を行い、14時～15時までゲートボール場で練習をします。用具をお持ちでない方は、貸し出しします。

【日時】 9/17、10/1、10/15、11/5、11/19、12/3
(すべて土曜日) 13時～16時

【対象】 60歳以上の市民 【定員】 30人 (先着順)

【申込】 9月11日9時～直接施設へ

以下は、当日、直接、大広間へ

NEW

昭和歌謡を歌おう！

第2・4火曜日

講師の先生から歌い方のコツなど教わりながら、昭和歌謡を歌います。

マイクを使わず、皆さんで歌います。懐かしい曲を楽しみましょう！

【日時】 9月13日・27日(火)
13時30分～14時30分

【対象】 60歳以上の市民

【定員】 20人 (20人を超えた場合は
13時20分に抽選を行います。)

はまちゃん体操

第2・4木曜日

横浜市スポーツ協会のインストラクター山崎先生から、体の動かし方などのアドバイスを受けながら、はまちゃん体操を楽しみます。

【日時】 9月8日・22日(木)
10時～11時

【対象】 60歳以上の市民

【定員】 23人 (先着順)

9月の無料健康相談
9/1、8、15、22、29
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。

