



翠風荘

7月の自主事業

各チラシもご覧ください

申込：6月11日（水）～ 先着順 **電話か直接翠風荘へ**

事業名	開催日・時間	持ち物・その他
eスポーツで頭と身体を動かそうⅠ	7月7日（月）、14日（月） 21日（月） 9：30～11：30	飲み物
らくらく体操	7月9日（水） 10：30～11：45	タオル、飲み物
キューレン ズンバ ゴールド （初級）Q-ren & ZUMBA Gold 骨盤体操ボディメンテナンス	7月9日（水） 10：00～11：30	ヨガマット、テニスボール、 長タオル、室内用ひも付運動靴 ツボ押し（ペン等代用可）
エンジョイ体操	7月10日（木） 10：00～11：30	室内用運動靴、長タオル、 飲み物
さわやかスポーツ グラウンドゴルフ	7月14日（月） 10：00～11：30	運動靴、タオル、飲み物 （雨天時：室内用運動靴）
歌ってスマイル	7月18日（金） 13：00～15：00	飲み物
みんなで輪踊り	7月23日（水） 10：00～11：45	手ぬぐい、ハンカチ、飲み物
キューレン ズンバ （中級）Q-ren & ZUMBA	7月23日（水） 10：00～11：30	ヨガマット、テニスボール、 長タオル、室内用ひも付運動靴 ツボ押し（ペン等代用可）
翠のサロン（第102回）	7月27日（日） 13：30～14：30	ソロコンサート（アコーディオン） スリッパ
素敵な押し花プレート作り	7月28日（月） 13：00～15：00	ピンセット 材料費¥800 申込6/11～7/9 7/10以降のキャンセルは材料 費をいただきます



老人福祉センター 横浜市翠風荘
横浜市栄区野七里2-21-1

☎ 891-4141 FAX 891-4143

駐車場（無料）の確保はできません 公共交通機関をご利用ください



※60歳以上で、本人かお子さん・お孫さんが市内在住の方がご利用できます



翠風荘 令和7年7月

自主事業の日程



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		8月のカラオケ 受付開始				
6	7	8	9	10	11	12
	・eスポーツで 頭と身体を動かそうⅠ① (椿)		・らくらく体操 (大広間) ・初級 Qren&ZUMBA Gold(骨盤体操 ボディメンテナ ンス(中広間)	・エンジョイ体 操(萩・楓)	8月の自主事 業受付開始	
13	14	15	16	17	18	19
	・eスポーツで 頭と身体を動かそうⅠ② (椿)・さわやか スポーツ(外 庭)				・歌ってスマイル (大広間)	
20	21	22	23	24	25	26
	・eスポーツで 頭と身体を動かそうⅠ③ (椿)	休館日	・みんなで輪 踊り(大広間) ・(中級)Q- ren&ZUMBA (中広間)			
27	28	29	30	31		
・翠のサロン 第102回 (萩・楓)	・素敵な押し花 プレート作り (第一工作室)				緑:AM 紫:PM 赤:終日 	

老人福祉センター横浜市翠風荘

(特非) さかえ区民活動支援協会

横浜市内にお住いの60歳以上の方、もしくはお子さん・お孫さんが市内在住の方が無料でご利用できます。

初めてのの方は、利用証をお作りしますので、住所、氏名のわかるもの(健康保険証等)をお持ちください。

バス

JR港南台駅 「栄プール」行 終点下車すぐ、「上郷ネオポリス」行 終点下車 徒歩7分

JR大船駅 「栄プール」行 終点下車すぐ、「金沢八景駅」行 「長倉町」下車 徒歩10分

京急金沢八景駅 「大船駅」行 「長倉町」下車 徒歩10分、「上郷ネオポリス」行 終点下車 徒歩7分