



翠風荘

# 12月の自主事業

各チラシもご覧ください

申込：11月11日（火）～ 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                                         |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------|
| さわやかスポーツ<br>グラウンドゴルフ                                      | 12月8日（月）<br>10：00～11：30  | 運動靴、タオル、飲み物<br>（雨天時：室内用運動靴）                     |
| らくらく体操                                                    | 12月10日（水）<br>10：30～11：45 | タオル、飲み物                                         |
| キューレン ズンバ ゴールド<br>（初級）Q-ren & ZUMBA Gold<br>骨盤体操ボディメンテナンス | 12月10日（水）<br>10：00～11：30 | ヨガマット、テニスボール、<br>長タオル、室内用ひも付運動靴<br>ツボ押し（ペン等代用可） |
| エンジョイ体操                                                   | 12月11日（木）<br>10：00～11：30 | 室内用運動靴、長タオル、<br>飲み物                             |
| ひばりエクササイズ                                                 | 12月12日（金）<br>10：00～11：30 | 室内用運動靴、タオル、<br>飲み物                              |
| 歌ってスマイル                                                   | 12月19日（金）<br>13：00～14：30 | 飲み物                                             |
| みんなで輪踊り                                                   | 12月24日（水）<br>10：00～11：45 | 手ぬぐい、ハンカチ、飲み物                                   |
| 自彊術                                                       | 12月26日（金）<br>13：30～15：00 | ヨガマット、タオル、飲み物                                   |



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



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