

# 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 グラウンドゴルフ	12月8日(月) 10:00~11:30	運動靴、タオル、飲み物 (雨天時:室内用運動靴)	
らくらく体操	12月10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	12月10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	12月11日(木) 10:00~11:30	室内用運動靴、長タオル、 飲み物	
ひばりエクササイズ	12月12日(金) 10:00~11:30	室内用運動靴、タオル、 飲み物	
歌ってスマイル	12月19日(金) 13:00~14:30	飲み物	
みんなで輪踊り	12月24日(水) 10:00~11:45	手ぬぐい、ハンカチ、飲み物	
自彊術	12月26日(金) 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

**8** 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12月



# 自主事業の日

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	1月のカラオ ケ受付開始		・サトミちゃ んといっ しょ! 秋山 散歩③(外)		秋山散歩 予備 日	
7	8	9	10	11	12	13
	・さわやかス ポーツ(外庭)		・らくらく体操 (大広間) ・初級 Qren&ZUMB A Gold(骨盤 体操ボディメン テナンス(中広 間)	1月の自主事 業受付開始 ・エンジョイ体 操(萩・楓)	・ひばりエク ササイズ (中広間)	
14	15	16	17	18	19	20
				・雑学江戸時 代歴史講座 ③ (会議室)	・歌ってスマ イル(大広間)	
21	22	23	24	·雑学江戸時 代歴史講座 ③ (会議室)	・歌ってスマ イル(大広間)	27
21	22	<b>23</b> 休館日	<b>24</b> ・みんなで輪 踊り (大広 間)	代歴史講座 ③ (会議室)	イル(大広間)	27

冬季休暇 12月28日~1月4日



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。 初めての方は、利用証をお作りしますので、住所、氏名、年齢のわかるもの(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