



翠風荘

2月の自主事業

各チラシもご覧ください

申込：1月11日（日）～ 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 | 2月9日（月） 10：00～11：30 | 運動靴・タオル・飲み物 （雨天時：室内用運動靴） |
| 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 | 2月11日（水・祝） 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 | 2月12日（木） 10：00～11：30 | 室内用運動靴・長タオル 飲み物 |
| らくらく体操 | 2月18日（水） 10：30～11：45 | タオル・飲み物 |
| 歌ってスマイル | 2月20日（金） 13：00～14：30 | 飲み物 |
| みんなで輪踊り | 2月25日（水） 10：00～11：45 | 手ぬぐい・ハンカチ・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



翠風荘 令和8年2月

自主事業の日



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---------------|-----|---|-------------------|----------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3月のカラオケ受付開始 | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | ・さわやかスポーツ(外庭) | | 3月の自主事業受付開始 ・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) | |  |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | | ・らくらく体操(大広間) | ・雑学江戸時代歴史講座⑤(萩・楓) | ・歌ってスマイル(大広間) | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | 休館日 | ・みんなで輪踊り(大広間) | | 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、利用証を作成します。住所、氏名、生年月日、連絡先のわかるものをお持ちください。

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5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8分

京急金沢八景駅 「大船駅」行 「長倉町」下車 徒歩8分、「上郷ネオポリス」行 終点下車 徒歩5分