

# 翠風荘

# 3月の自主事業

各チラシもご覧ください

申込：2月11日（水・祝）～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
翠のサロン(第106回)	3月1日(日) 13:30～14:30	サクソフォン・ピアノ ミニコンサート スリッパ
eスポーツで頭と身体を動かそうⅡ(全3回)	3月2日(月)、9日(月)、 16日(月) 9:30～11:30	飲み物
さわやかスポーツ グラウンドゴルフ	3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)
らくらく体操	3月11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	3月11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	3月12日(木) 10:00～11:30	室内用運動靴・長タオル 飲み物
歌ってスマイル	3月20日(金) 13:00～14:30	飲み物
みんなで輪踊り	3月25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	3月25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)
自彊術	3月27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

☎ 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3月



【自主事業の日程】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
4月のカラオケ受付開始 ・翠のサロン第106回 サクソフォン&ピアノ (萩・楓)	・eスポーツで頭と身体を動かそうⅡ① (椿)					
8	9	10	11	12	13	14
	・eスポーツで頭と身体を動かそうⅡ② (椿) ・さわやかスポーツ(外庭)		・4月の自主事業受付開始 ・らくらく体操(大広間) ・初級Qren&ZUMBA Gold(中広間)	・エンジョイ体操(萩・楓)		
15	16	17	18	19	20	21
	・eスポーツで頭と身体を動かそうⅡ③ (椿)			・雑学江戸時代歴史講座⑥ (萩・楓)	・歌つてスマイル(大広間)	
22	23	24	25	26	27	28
		休館日	・みんなで輪踊り(大広間) ・(中級)Q-ren&ZUMBA(中広間)		・自彊術(萩・楓)	
29	30	31				
			■	■	■	■

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  
JR大船駅

「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  
「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