



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

| <div>  <div> 翠風荘 令和8年3月  </div> </div> | | | | | | |
|---|--|-----|---|-----------------------|---------------|----|
| 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&ZUMB A 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) ・(中級)Qren&ZUMB A(中広間) | | ・自彊術(萩・楓) | |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| | | |  <div> 緑:AM 紫:PM 赤:終日 </div>  | | | |

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