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（水）～ 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
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9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）
らくらく体操	12月9日（水） 10：30～11：45	フェイスタオル・飲み物
エンジョイ体操	12月10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11日（金） 10：00～11：30	室内用運動靴・タオル 飲み物
さわやかスポーツ グラウンドゴルフ	12月14日（月） 10：00～11：30	運動靴・タオル・飲み物 （雨天時：室内用運動靴）
資生堂化粧療法 いきいき美容教室	12月16日（水） 10：00～11：30	飲み物・スマートフォン（アンケート回答のため、お持ちの方はご持参ください）
歌ってスマイル	12月18日（金） 13：00～14：30	飲み物
ボッチャ 	12月19日(土) 10：00～11：45	室内用運動靴・飲み物
みんなで輪踊り	12月23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12月

自主事業の日



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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	
6	7	8	9	10	11	12
		・基礎から学ぶ世界遺産講座③（萩・楓）	・らくらく体操（大広間） ・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）	1月の自主事業受付開始 ・ひばりエクササイズ（中広間）	
13	14	15	16	17	18	19
	・さわやかスポーツ（外庭）		・いきいき美容教室（会議室）		・歌ってスマイル（大広間）	・ボッチャ（中広間）
20	21	22	23	24	25	26
		休館日	・みんなで輪踊り（大広間）			
27	28	29	30	31		

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（マイナンバーカード等）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