



# 翠風荘

# 9月の自主事業

各チラシもご覧ください

申込：8月11日（月）～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	9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	9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	9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	9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	9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	9月19日（金） 13：00～14：30	飲み物
素敵な押し花ミニフレーム 作り	9月22日（月） 13：00～15：00	ピンセット <b>材料費¥800 申込8/11～9/1</b> 9/2以降のキャンセルは材料費 をいただきます
みんなで輪踊り	9月24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	9月24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	9月26日（金） 13：30～15：00	ヨガマット、タオル 飲み物
翠のサロン（第103回）	9月28日（日） 13：30～14：30	ピアノソロ スリッパ



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7年9月

自主事業の日程



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	10月のカラオケ受付開始					
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&ZUMBA Gold(骨盤体操ポディメンテナンス(中広間))	10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
					・歌ってスマイル(大広間)	
21	22	23	24	25	26	27
	・素敵な押し花フレーム作り(第一工作室)	休館日	・みんなで輪踊り(大広間) ・(中級)Qren&ZUMBA(中広間)		・自彊術(萩・楓)	
28	29	30				
・翠のサロン第103回(萩・楓)						

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