



4月の自主事業

各チラシもご覧ください

申込：3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	4月8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	4月8日（水） 10：30～11：45	タオル・飲み物
エンジョイ体操	4月9日（木） 10：00～11：30	室内用運動靴・長タオル 飲み物
ABCヨーガ（全3回） 	4月11日（土） 5月 9日（土） 6月13日（土） 13:00～14:00	ヨガマット・飲み物
サトミちゃんといっしょ！ 春山散歩（全3回）	4月15日（水） 5月20日（水） 6月17日（水） 9:30～12:00 	飲料水・雨具・上着・行動食 トレッキングシューズ着用 材料費¥300（全3回分）
歌ってスマイル	4月17日（金） 13：00～14：30	飲み物
みんなで輪踊り	4月22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4月



自主事業の日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			5月のカラオケ受付開始			
5	6	7	8	9	10	11
			<ul style="list-style-type: none"> ・らくらく体操 (大広間) ・Q-ren&ZUMBA Gold(骨盤体操ボディメンテナンス) (中広間) 	<ul style="list-style-type: none"> ・エンジョイ体操(萩・楓) 		5月の自主事業受付開始 <ul style="list-style-type: none"> ・ABCヨーガ①(中広間)
12	13	14	15	16	17	18
			<ul style="list-style-type: none"> ・サトミちゃんといっしょ! 春山散歩① (外) 		<ul style="list-style-type: none"> ・歌ってスマイル (大広間) 	
19	20	21	22	23	24	25
			<ul style="list-style-type: none"> ・みんなで輪踊り (大広間) 			
26	27	28	29	30		
		休館日		緑:AM 紫:PM 赤:終		

老人福祉センター横浜市翠風荘(指定管理者:特定非営利活動法人 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、利用証をお作りいたしますので、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