



翠風荘

10月の自主事業

各チラシもご覧ください

申込：9月11日（金）～ 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
サトミちゃんといっしょ！ 秋山散歩（全3回）	10月7日（水）・11月4日（水）・ 12月2日（水） 9：30～12：00ごろ	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）
エンジョイ体操	10月8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	10月9日（金） 10：00～11：30	室内用運動靴・タオル 飲み物
基礎から学ぶ世界遺産講座 （全6回）	10月13日・11月10日・12月8日・ 1月12日・2月9日・3月9日（火） 10：00～12：00	材料費¥300（全6回分）
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	10月14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	10月14日（水） 10：30～11：45	フェイスタオル・飲み物
歌ってスマイル	10月16日（金） 13：00～14：30	飲み物
ボッチャ 	10月17日（土） 10：00～11：45	室内用運動靴・飲み物
さわやかスポーツ グラウンドゴルフ	10月19日（月） 10：00～11：30	運動靴・タオル・飲み物 （雨天時：室内用運動靴）
みんなで輪踊り	10月28日（水） 10：00～11：45	手ぬぐい・ハンカチ・飲み物



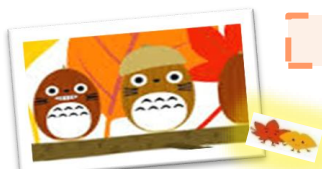
老人福祉センター **横浜市翠風荘**
横浜市栄区野七里2-21-1

☎ **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10月

自主事業の日程



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				・11月のカラ オケ受付開始 ・文化祭「落語 会」受付開始		
4	5	6	7	8	9	10
			・サトミちゃん といっしょ！ 秋山散歩① (外)	・エンジョイ体 操(萩・楓)	・ひばりエク ササイズ(中 広間)	
11	12	13	14	15	16	17
11月自主事 業受付開始		・はじめての 世界遺産講座 ①(萩・楓)	・らくらく体操 (大広間) ・初級 Qren&ZUM BA Gold(骨 盤体操ボディ メンテナンス (中広間)		・歌ってスマイ ル(大広間)	・ポッチャ(中 広間)
18	19	20	21	22	23	24
	・さわやかス ポーツ(外庭)			文化祭準備	・翠風荘文化祭	
25	26	27	28	29	30	31
・翠風荘文 化祭 ・落語会(大 広間)		休館日	・みんなで輪 踊り(大広 間)			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。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「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