令和５年６月 15 日

横町ふれ愛館だより

（宮崎市南部老人福祉センター）

・5/30 に宮崎は梅雨入りしましたが、センターの行事は順調に進んでいます。

5/16「認知症サポーター養成講座」5/24「グランドゴルフ大会」6/7「懐かしい歌の会」

等が盛会裏に終えることができました。

・７月も裏面の通り多くのイベントを予定しております。

皆様のご参加をお待ち申し上げます。

５月 16 日（火）

認知症サポーター養成講座

５月 24 日（水）

グランドゴルフ大会

６月７日（水）懐かしい歌の会

６月 13 日（火）おりがみの時間

７月の主な予定

木曜日以外	朝の体操広場	11：00～11：30
6.13.27 日（木）	健幸運動教室	10：00～11：30
１２日（水）	懐かしい歌の会	13：00～14：30
１４日（金）	ミニ夏まつり （西原児童センター）	11：00～11：40
１８日（火）	宮崎県立看護大学 出張！ひむかアカデミア講座「食・栄養」	10：00～11：30
２０日（木）	健やか教室	10：00～11：30
２０日（木）	南部杯囲碁大会	12：30～16：00
２１日（金）	巡回健康相談 （身長・体重・血圧・BMI・体脂肪率・筋肉量・骨量・内臓脂肪レベル・基礎代謝量測定します）	13：00～15：00

令和５年７月の曜日ごとのクラブ活動（変更になる場合があります）

曜　日	クラブ・サークルの名称
月曜日	カラオケ（第１・第３）・ヨガ（第２・第４）・俳句（第２）・尺八・朝の体操
火曜日	カラオケ・尺八・すみれ会ボランティア（第４）・朝の体操
水曜日	コーラス（第２・第３・第４）書道・朝の体操・ ハーモニカ（第２・第４）
木曜日	
金曜日	大正琴（第１・第２・第３）・レクダンス（第２・第４）・ 茶道（第４）・朝の体操
土曜日	歌クラブ・真向法体操・絵画・朝の体操

※　卓球・囲碁・グラウンドゴルフは、毎日活動しています。

施設利用についてのご案内

・利用時間　午前９時から午後５時まで
・休館日　日曜日・祝日（敬老の日を除く）
　年末年始（１２月２９日～１月３日）
・利用資格　宮崎市在住の６０歳以上の方、及びその介助者
・利用料金　無料
・利用方法　新規で利用される方は、事務室へ申し出て下さい。
　使用許可証を交付します。本人確認のための公的
　書類（健康保険証、マイナンバーカード、運転免
　許証等）も必ず持参して下さい。

宮崎市南部老人福祉センター
宮崎市大字恒久字西原５１２４番地　☎５１－６００７