令和５年７月 22 日

横町ふれ愛館だより

（宮崎市南部老人福祉センター）

・7/21 現在、梅雨明けしておりませんが、毎日暑い日が続いてます。来館の際は熱中症予防のため水分補給をお願いいたします。

・新型コロナは５類に移行しましたが、６週連続で増加していて、宮崎市の感染状況は４段階の上から２番目の「赤」になりました。十分な対応をお願いいたします。

６月 29 日（木）七夕飾り

７月 13 日（木）市の健幸運動教室

７月 18 日（火）看護大学出前講座「食と栄養」

７月 20 日（木）南部杯囲碁大会

８月の主な予定

木曜日以外	朝の体操広場	11：00～11：30
3.10.24 日（木）	健幸運動教室	10：00～11：30
２日（水）	懐かしい歌の会	13：00～14：30
８日（火）	おりがみの時間（兎）	9：30～11：00
１７日（木）	健やか教室	10：00～11：30
１８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）	13：00～15：00
２９日（火）	陶芸教室	9：30～11：30
３０日（水）	就業支援（お仕事）説明会	10：00～12：00

令和５年８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