令和５年８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）

・7/23 の梅雨明け後、毎日暑い日が続いてます。来館の際は熱中症予防のため

　十分な水分補給をお願いいたします。

・9/8（金）には「センター発表会（旧敬老会）」を予定しており、各クラブは

　その発表に向けて準備をすすめているところです。

８月２日（水）懐かしい歌の会

８月３日（木）市の健幸運動教室

８月８日（火）おりがみの時間　／　ウサギの餅つき

９月の主な予定

木曜日以外	朝の体操広場	11：00～11：30
7.14 日（木）	健幸運動教室	10：00～11：30
６日（水）	懐かしい歌の会	13：00～14：30
８日（金）	センター発表会	10：00～13：00
１５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
１９日（火）	ＡＥＤ講習会	10：00～11：00
２１日（木）	健やか教室	10：00～11：30

令和５年９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	茶道（第３）
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