令和５年９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）

・9/8（金）に「センター発表会（旧敬老会）」を４年ぶりに開催いたしました。

開催に際しては新型コロナへの対策もあり、時間を短縮して換気に注意しながら

実施いたしまた。

おかげさまで 150 名ほどの来館者があり、盛況のうちに終えることができました。

・10 月以降も各種イベントがありますので、皆様の来館をお待ちしております。

応　援　風　景

東　京　ブ　ギ　ウ　ギ

レ　ク　ダ　ン　ス

大　正　琴

ハ　ー　モ　ニ　カ

司　会　風　景

１０月の主な予定

木曜日以外	朝の体操広場	11：00～11：30
5.12.26 日（木）	健幸運動教室	10：00～11：30
４日（水）	懐かしい歌の会	13：00～14：30
１０日（火）	おりがみの時間（ふくろう 梟 リース）	9：30～11：00
１１日（水）	スマホ講座①	9：30～11：30
１９日（木）	健やか教室	10：00～11：30
２０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
２７日（金）	ハロウィンパーティー（西原児童館利用児との交流会）	11：30～12：00
３１日（火）	やさしいヨガ講座	13：00～14：00

令和５年度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