令和５年 10 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）

・ここちよい秋風が吹き抜ける季節になってまいりました。当センターでは 11 月も多くの行事を準備しておりますので是非ご利用ください。

・さて今回から当センター内の施設をご紹介していきたいと思います。

第１回は浴場施設です。

男性浴室（2.8 トン）、女性浴室（3.2 トン）それぞれ大きい湯船であり、家庭では味わえない開放感があり、ジェットバス（超音波温水器）がとても心地よいです。

洗い場も男女ともにシャワーが５台あり広々としています。

日曜・祝日を除いた毎日 11 時から 15 時まで（ただし土曜は 14 時まで）開場しており、利用資格のある方は無料で利用できます。一度いらっしゃいませんか。

女 性 浴 室　正 面

女 性 浴 室　サイドから

男 性 浴 室　正 面

男 性 浴 室　サイドから

１１月の主な予定

木曜日以外	朝の体操広場	11：00～11：30
2.9日（木）	健幸運動教室	10：00～11：30
１日（水）	懐かしい歌の会	13：00～14：30
８日（水）	スマホ講座②	9：30～11：30
１５日（水）	出張老人福祉センター横町公民館にて やさしい椅子ヨガ・健康講話等	10：00～11：30
１６日（木）	健やか教室	10：00～11：30
１７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
２２日（水）	３館合同避難訓練	10：50～11：20
３０日（木）	スマートフォン講習会 ～シルバー人材センター入会説明会同時開催～	9：00～12：00

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