令和５年 11 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）

・立冬を過ぎ日ごと寒さが深まってまいりましたが、当センターでは 12 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。

・さて先月に続き今回も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２回は機能回復訓練室です。

ヘルストロン（電位治療器）は交流の高圧電界で身体を包み込み、血液の流れを良くする働きがあります。

高圧電位治療器（電子浴）は血液の浄化と血流の促進が図れます。

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。

機 能 訓 練 室

ヘ ル ス ト ロ ン

高 圧 電 位 治 療 器

マ ッ サ ー ジ 器

１２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
１２日（火）	おりがみの時間（レダの星）	9：30～11：00
１３日（水）	スマホ講座③	9：30～11：30
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）	華麗に変身撮影会	9：30～11：30
２１日（木）	健やか教室	10：00～11：30
２７日（水）	センター大掃除	9：30～11：30

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　・　朝の体操
水曜日	コーラス（第２・第３・第４）書道・朝の体操
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