

横町ふれ愛館だより

(宮崎市南部老人福祉センター)

- ・冬の寒風が身に染みる時期となりました。当センターでは1・2月も多くの行事を準備しております。どうぞ本年も変わらぬご支援の程、お願い申し上げます。



12/19 華麗にファッションショー①



華麗にファッションショー②



華麗にファッションショー③



12/12 おりがみの時間



12/6 懐かしい歌の会



12/27 年末大掃除

2月の主な予定

木曜日以外	朝の体操広場	11:00~11:30
1.8.22日(木)	健幸運動教室	10:00~11:30
1日(木)	節分豆まき	11:45~12:00
1日(木)	さくら保育園園児との節分交流会	13:30~14:00
7日(水)	懐かしい歌の会	13:00~14:30
13日(火)	おりがみの時間	9:30~11:00
15日(木)	健やか教室	10:00~11:30
16日(金)	巡回健康相談 <small>(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)</small>	13:00~15:00

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・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。