

# 横町ふれ愛館だより

(宮崎市南部老人福祉センター)

- ・2月26日にセンターの運営委員会を開催いたしました。委員の皆様のご意見は今後の運営に参考とさせていただきます。
- ・新年度も皆様楽しんでいただけるようなイベントを準備しておりますので、是非ご利用ください。



2/21 昭和歌謡



2/26 運営委員会



3/6 懐かしい歌の会



3/12 春の寄せ植え教室

## 4月の主な予定

木曜日以外	朝の体操広場	11:00~11:30
11.25日(木)	健幸運動教室	10:00~11:30
5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
18日(木)	健やか教室	10:00~11:30
19日(金)	Dr.ヒロシ先生の健康教室【第1回目】 認知症を知り、認知症を予防する	講義 13:30~14:30 相談会 14:30~15:00
24日(水)	みんなで楽しく歌おう! 昭和歌謡	13:00~14:30

令和6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