

# 横町ふれ愛館だより

(宮崎市南部老人福祉センター)

・新緑がまぶしい季節となりました。おかげさまで昨年より多くの来館者をお迎えすることができました。

6月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。



4/19 Dr. ヒロシ先生の健康講座



4/24 昭和歌謡



5/9 健幸運動教室



5/15 宮崎の神話 ①

## 6月の主な予定

<b>木曜日以外</b>	<b>朝の体操広場</b>	11:00～11:30
<b>10日(月)</b>	<b>結核・肺ガン検診</b>	13:00～13:30
<b>13・27日(木)</b>	<b>健幸運動教室</b>	10:00～11:30
<b>11日(火)</b>	<b>おりがみの時間</b>	9:30～11:00
<b>18日(火)</b>	<b>3館合同避難訓練</b>	10:00～11:00
<b>19日(水)</b>	<b>宮崎の神話②</b>	10:00～11:00
<b>20日(木)</b>	<b>健やか教室</b>	10:00～11:30
<b>21日(金)</b>	<b>健康相談</b> <small>(身長・体重・血圧・BMI・体脂肪率・筋内量・骨量・内臓脂肪レベル・基礎代謝量測定します)</small>	13:00～15:00
<b>26日(水)</b>	<b>昭和歌謡</b>	13:00～14:30
<b>29日(土)</b>	<b>「楽(ラク)」によるDJ・歌謡日舞コンサート</b>	14:00～14:50

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1・第2・第3)・書道・ハーモニカ(第1・第3)・尺八(第2・第4)・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。