

横町ふれ愛館だより

(宮崎市南部老人福祉センター)

- ・ 6月に入り紫陽花が見ごろを迎えています。

7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。



5/21 多肉植物寄植え教室



5/22 グラウンドゴルフ大会



6/11 折り紙の時間



6/13 健幸運動教室

7月の主な予定

2日(火)	七夕飾り作り	9:30~11:00
5日(金)	Dr.ヒロシ先生の健康教室 「がんを知り、がんと共に生きる」	13:30~15:00
9日(火)	さいたまみつこ先生の 骨盤ストレッチ	10:00~11:00
11・25日(木)	健幸運動教室	10:00~11:30
11(木)・19日(金)	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・基礎代謝量測定します</small>	13:00~15:00
16日(火)	夏の花の寄せ植え	10:00~11:00
18日(木)	健やか教室	10:00~11:30
18日(木)	南部杯囲碁大会	12:30~16:00
24日(水)	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。

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