

横町ふれ愛館だより

(宮崎市南部老人福祉センター)

・7月に入り梅雨明けしていないにもかかわらず、連日猛暑日が続いています。

当館は「熱中症予防一時休息所」となっておりますが、水分を十分取っての来館をお願いいたします。



6/18 避難訓練



6/19 宮崎の神話「」



7/2 七夕飾り



7/4 センター発表会準備委員会



7/5 Dr. ヒロシ先生の健康講座



7/9 骨盤ストレッチ

8月の主な予定

木曜日以外	朝の体操広場	11:00~11:30
8.22日(木)	健幸運動教室	10:00~11:30
13日(火)	おりがみの時間	9:30~11:00
8日(木) 16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
27日(火)	大映写会 「喜びも悲しみも幾年月」	10:00~11:30
28日(水)	昭和歌謡	13:00~14:30
29日(木)	健やか教室	10:00~11:30

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