

# 横町ふれ愛館だより

(宮崎市南部老人福祉センター)

- ・9月13日(金)に「センター発表会」を開催しました。

昨年と同様に時間を短縮して行いましたが、150名ほどの来館者があり盛況のうちに終わることができました。

- ・10月以降も多くのイベントがあり、皆様の来館をお待ちしております。



応援風景



大正琴



レクダンス



朝の体操チーム



尺八クラブ



コーラス

## 10月の主な予定

木曜日以外	朝の体操広場	11:00~11:30
3日(木)	県出前講座「自然災害について」	10:00~11:00
3・18日(木)	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
10・24日(木)	健幸運動教室	10:00~11:30
15日(火)	骨盤セミナー	10:00~11:00
17日(木)	健やか教室	10:00~11:30
22日(火)	映写会 第2部「喜びも悲しみも幾年月」	10:00~11:30
23日(水)	昭和歌謡	13:00~14:30
25日(金)	西原児童センター主催ハロウィン交流会	11:30~12:00

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）

※ 卓球・囲碁・グラウンドゴルフは、毎日活動しています。

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	天正琴（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

### 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