

横町ふれ愛館だより

(宮崎市南部老人福祉センター)

ようやく心地よい秋風が吹き抜ける季節になってまいりました。当センターでは11月も多くの行事を準備しておりますので是非ご利用ください。



9/19 健やか教室



9/24 シルバー人材センター説明会



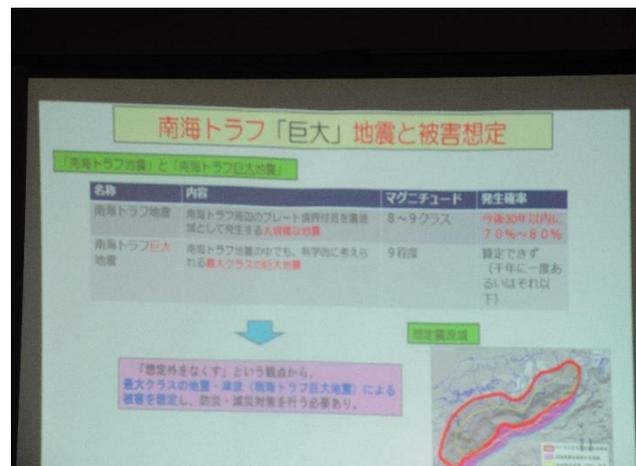
9/25 昭和歌謡



9/26 健幸運動教室



10/3 防災講座



11月の主な予定

木曜日以外	朝の体操広場	11:00~11:30
7日(木)	ドレスに着替えて撮影会	9:30~11:30
12日(火)	県出前講座「歯と口の健康づくり」	10:00~11:00
14・28日(木)	健幸運動教室	10:00~11:30
15(金)・28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</small>	13:00~15:00
21日(木)	健やか教室	10:00~11:30
27日(水)	三館合同避難訓練	10:50~11:20
27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）

※ 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	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

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