

横町ふれ愛館だより

(宮崎市南部老人福祉センター)

新年度が始まります。この1年は皆様のおかげで、昨年より多くの方にご利用いただくことができました。今年度も多くの楽しいイベントを準備しておりますので、是非ご利用ください。



3/3 運営委員会



3/11 健康講話



3/13 健幸運動教室



3/18 健やか教室

4月の主な予定

《全て参加無料・赤色の行事は事前申込が必要です》

木曜日以外	朝の体操広場	11:00～11:30
4日(金)・10日(木)	健康相談	13:00～15:00
15日(火)	シニアヨガ	10:00～11:30
17日(木)	健やか教室	10:00～11:30
23日(水)	みんなで楽しく歌おう！ 昭和歌謡	13:00～14:30
24日(木)	健幸運動教室	10:00～11:30

令和7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1・第3）・朝の体操
木曜日	茶道（第3）
金曜日	大正琴（第1・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