

横町ふれ愛館だより7月号

(宮崎市南部老人福祉センター)

蒸し暑い日が続いておりますが、どうぞお体に気をつけてお過ごしください。

7月も多くのイベントを準備して皆様の来館をお待ちしております。



5/28 昭和歌謡①



昭和歌謡②



6/3 アロマハンドクリーム作り



6/12 健幸運動教室



6/17 シニアヨガ②



6/19 健やか教室

7月の主な予定

木曜日以外	朝の体操広場	11:00～11:30
1日(火)	七夕飾りづくり	9:30～11:00
4日(金)・10日(木)	健康相談	13:00～15:00
8日(火)	宮崎東病院出前講座 お薬について	10:00～11:00
10日・24日(木)	健幸運動教室	10:00～11:30
11日(金)	西原児童センター(センター2階) ミニ夏祭り	11:00～11:30
11日(金)	センター発表会準備委員会	13:30～14:30
16日(水)	南部杯囲碁大会	12:30～16:00
17日(木)	健やか教室	10:00～11:30
23日(水)	昭和歌謡	13:00～14:30

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)を持参して下さい。

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