

横町ふれ愛館だより 11月号

(宮崎市南部老人福祉センター)

朝晩の冷え込みが身にしみる季節となりました。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。



10/7 笑いヨガ



10/9 健幸運動教室



10/16 健やか教室



10/21 介護保険制度講座



10/22 昭和歌謡

11月の主な予定

木曜日以外	朝の体操広場	11：00～11：30
7日（金）・13日（木）	健康相談	13：00～15：00
11日（火）	アシストダンス	10：00～11：00
13・27日（木）	健幸運動教室	10：00～11：30
20日（木）	健やか教室	10：00～11：30
26日（水）	昭和歌謡	13：00～14：30
26日（水）	3館合同避難訓練	10：50～11：20

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	ピラティス（第1）・茶道（第3）・おりがみ（第4）
金曜日	大正琴（第1・第3） ・カラオケ（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）
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