

# 横町ふれ愛館だより 12月号

(宮崎市南部老人福祉センター)

冬の足音が近づいてきました。当センターでは12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。



10/24 ハロウィン交流会



11/11 アシストダンス



11/13 健幸運動教室



11/20 健やか教室



11/18 横町公民館での出張老人センター



## 12月の主な予定

木曜日以外	朝の体操広場	11:00~11:30
2日(火)	笑いヨガ体操②	10:00~11:30
5日(金)・11日(木)	健 康 相 談	13:00~15:00
9日(火)	後期高齢者医療制度について	10:00~11:00
11・25日(木)	健幸運動教室	10:00~11:30
16日(火)	アシストダンス	10:00~11:00
18日(木)	健やか教室	10:00~11:30
24日(水)	昭和歌謡	13:00~14:30
25日(木)	門松つくり	13:30~15:00
27日(土)	年末ボランティア清掃	10:00~11:00

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。