

横町ふれ愛館だより 3月号

(宮崎市南部老人福祉センター)

春の訪れが感じられる季節となりました。日頃より当センターの活動にご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。4月より指定管理者が「シダックス大新東ヒューマンサービス」となりますが、今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。



1/30 さくら保育園交流会



2/3 笑いヨガ



2/3 節分豆まき



2/12 健幸運動教室



2/19 健やか教室



2/20 運営委員会

3月の主な予定

木曜日以外	朝の体操広場	11:00~11:30
3日(火)	防災講座 <small>(地震から身を守る～地震体験車体験授業)</small>	10:00~11:00
5日(木)・12日(木)	健幸運動教室	10:00~11:30
6日(金)・12日(木)	健康相談	13:00~15:00
11日(水)	健康クイズに挑戦～ あなたの健康、わたしの健康	10:00~11:00
19日(木)	健やか教室	10:00~11:30
25日(水)	昭和歌謡	13:00~14:30
30日(月)	クラブ代表者会議	13:30~14:30

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	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）・ギタークラブ（第2・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