

令和6年9月

# 緑の風だより

こんにちは！ 狩場緑風荘です

発行／老人福祉センター 狩場緑風荘

発行責任者／相沢 宏

住所／横浜市保土ヶ谷区狩場町 295-2

電話／045-742-2311

指定管理者／



公益財団法人  
横浜市老人クラブ連合会  
Yokohama Senior Club Association

## 第2回交流卓球大会緑風荘オープン



### 参加者募集！！！！



2024年10月31日(木)

午前9時30分～15時30分(予定)

申込方法 本人直接来館受付 または メール

募集期間 9月5日(木)～10月6日(日)

参加費 300円(保険料含む) 当日支払

### \*\*\* 自主事業の募集 \*\*\*

◆理学療法士から学ぶ 若返り体操『スポーツ庁考案の体力測定』 20人  
10月3日(木)10:00～12:00 募集期間 9月5日(木)～9月19日(木)

◆みんなで歩こう ノルディックウォーキング 16人  
10月11日(金)10:00～12:00 募集期間 9月5日(木)～9月22日(日)

◆砂ダンベルでダンベル体操 予防ソングでロコモ予防体操(9月から午前実施)  
10月12日(土)10:30～12:00 募集期間 9月14日(土)～ 先着12人

◆アンドロイドのデモ機で『スマホの基礎と防災体験』 15人  
10月16日(水)10:00～12:00 募集期間 9月18日(水)～10月3日(木)

★体験講座『音楽de脳活』ドレミパイプでリズム打ち 15人  
10月16日(水)10:00～11:30 募集期間 9月18日(水)～10月2日(水)

◆土曜日の調理実習『チキン南蛮・かぼちゃのそぼろあんかけ他』 12人  
10月19日(土)10:00～13:00 募集期間 9月13日(金)～9月29日(日)

★体験講座『楽しい貼り絵』色を選んで形にしてみよう 12人  
10月23日(水)10:00～12:00 募集期間 9月25日(水)～10月9日(水)

◆ポッチャを楽しもう(10月以降 第4木曜日午後の実施になります)  
10月24日(木)13:00～15:00 募集期間 9月25日(水)～ 先着20人

お申し込みはご本人直接窓口 または、下記メールアドレスで送受信をお願いします。

①件名：申込 本文：名前と連絡先電話番号 を入力し送信

②当館からの返信メールに必要事項を入力して再度送信

狩場緑風荘メールアドレス: ryokufuso@clock.ocn.ne.jp