

令和6年5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／



SCA  
横浜市老人クラブ連合会  
Yokohama Senior Club Association

## 能登半島地震募金の

### ご協力ありがとうございました



3月31日までに集まった募金 7,712円は日本赤十字社を通じ、被災地の方々の生活支援に役立てられます。

## 熱中症にご注意ください

身体がまだ暑さに慣れていない時期です。こまめな水分補給と早めの休憩で楽しく安全にお過ごしください。



### \*\*\* 自主事業の募集 \*\*\*

◆理学療法士から学ぶ 若返り体操『猫背・肩こり改善』 20人  
6月6日(木) 10:00~12:00 募集期間 5月2日(木)~5月16日(木)

◆歴史あるき講座『吉田新田と太田村の歴史の旅』 16人  
座学 6月11日(火) 10:00~12:00 募集期間 5月14日(火)~5月29日(水)  
ウォーク 6月18日(火) 9:15 京急南太田駅集合 ~吉田橋関門跡(解散)

◆ネットに潜むリスク講座 スマホを安全に楽しく使おう  
6月12日(水) 13:00~14:00 募集期間 5月15日(水)~ 先着20人

◆土曜日の調理実習『ラタトゥイユ・手羽中のから揚げほか』 12人  
6月15日(土) 10:00~13:00 募集期間 5月10日(金)~5月26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  
6月15日(土) 13:30~15:00 募集期間 5月18日(土)~ 先着12人

◆ポッチャを楽しもう  
6月26日(水) 13:00~15:00 募集期間 5月22日(水)~ 先着20人

◆ノルディックウォーキング 16人  
6月28日(金) 10:00~12:00 募集期間 5月24日(金)~6月7日(金)

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な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



# 5月

## のカレンダー

 お風呂実施日  
 カラオケ実施日  
 \* 短期講座

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 若返り体操	3	4
5 しょうぶ湯	6	7 身体メンテ ナンス②	8 健康相談	9	10	11
12	13	14 身体メンテ ナンス③ 歴史あるき 座学	15 健康相談	16	17 甘夏柑のお 寿司	18 砂ダンベル
19	20	21 身体メンテ ナンス④ 歴史あるき ウォーク	22 ボッチャ	23	24 ノルディック ウォーキング	25
26	27	28 休館日	29	30	31	

健康相談 毎月第2・3(水) 11:30~13:30  
 事前予約不要です。体調管理にご活用ください。

