

緑風荘だより

10月号

平成26年度(第79号)10月1日発行
老人福祉センター 横浜市狩場緑風荘
発行責任者 大森 敬
TEL:045-742-2311 FAX:045-741-2216
指定管理者(公財)横浜市老人クラブ連合会

平成26年度後期「趣味の教室」が始まりました



趣味の教室のご紹介

第3回

ナツメロ体操教室 講師 大内富子 先生

開講日 第1・第3金曜日(午前)



先生からのコメント

ナツメロ体操は、「今」をいかに維持していくかを目標に、昔懐かしい歌謡曲・童謡などに合わせて動く体操です。歌いながら動くことにより、酸素をより多く取り入れ心肺機能の維持向上につながります。

各関節を動かすことにより、可動域を広げ、また良い姿勢を保つことも期待できます。楽しく動いてみましょう!

※ 後期の教室は締め切りました。

来期の教室の募集は、平成27年2月の予定です。



10月の予定

ギャラリー展示

写真展
『どんぐり』グループ
10月1日~10月31日

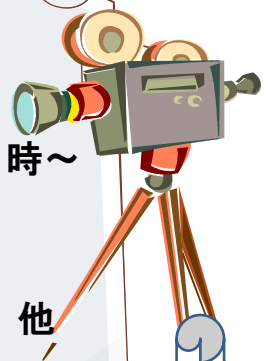
健康相談

10月1日(水)
15日(水)
時間 13時~15時



映画鑑賞会

日程 10月17日(金) 13時~
題名 「小早川家の秋」
監督 小津安二郎
出演 中村雁治郎・原節子 他



健康講座 第2弾を
予定しています

10月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 健康相談	2	3	4
5	6 生活相談	7	8 寒露	9	10	11
12	13 体育の日 生活相談	14	15 健康相談	16	17 映画鑑賞会 「小早川家の秋」	18
19	20 生活相談	21	22	23 霜降	24	25
26	27 生活相談	28 休館日	29	30	31	

お出かけ下さい
スタッフ一同
お待ちしております



編集後記 《 天高く馬肥ゆる秋 》

スポーツ・読書・食欲・芸術の秋です。

緑風荘では色々なイベントを用意しています。皆様の秋を満喫してはいかがでしょうか。