

蓬莱荘だより

平成29年6月号

平成29年6月発行

発行者 老人福祉センター横浜市蓬莱荘
発行責任者 本山 忠 範
住 所 横浜市港南区港南台6-22-38
電 話 TEL 045-832-0811
指定管理者 かがやきクラブ横浜
(公財)横浜市老人クラブ連合会

今日も元気にラジオ体操



今年より、毎日、開館の10分後に大広間を中心に、館内全体でラジオ体操を実施しています。軽快なリズムに合わせて、体全体の筋肉や関節をバランスよく動かし、体力向上と健康の保持や増進になっています。利用者からも大変好評を得ております。

長寿な日本人の健康の秘訣の一つとも言われているラジオ体操をこれからも続けていきます。頑張りましょう！



「セラバンド体操」体験しよう！

- * 6月12日(月)13:00から14:30
- * 蓬莱荘 大広間
- * 募集人数 30人 (定員になり次第受付終了)
- * 参加希望者は、5/23から蓬莱荘受付で申し込みをしてください。



セラバンドのセラとは、セラピー(therapy)治療治癒術の意味で、リハビリ用としても利用されています。ゴム製のバンドの長さを変えて持ったり、足にかけたり背中に回したり使い方はいろいろです。自分の鍛えたいところを、自分のペースに合わせて簡単に運動できます。一緒にセラバンド体操を体験してみましょう。

映画上映会「東京流れ者」

今年度3回目の映画上映会は、渡哲也のヒット曲「東京流れ者」をモチーフに制作されたアクション映画「東京流れ者」を上映します。

足を洗ったにもかかわらず、ヤクザの世界に翻弄され続ける若者の生き様を描いた作品。多数のご来場をお待ちしています。

- 日 時 : 6月21日(水) 13時~14時25分
- 会 場 : 蓬莱荘2階第3会議室
- 上映作品 : 「東京流れ者」
- 出演者 : 渡哲也、松原智恵子、二谷英明、他豪華キャスト



新人スタッフ紹介

5月よりコミスタの一員になりました湊です。約一年間のブランクがありますが、一日も早く仕事を覚え、お客様がくつろげる環境作りへの手助けができるように頑張っていますので、よろしくお願い致します。(H29・5月 湊)

蓬莱荘
「おもてなしの心得」



おもてなしの心得
おもてなしの心得
おもてなしの心得
おもてなしの心得
おもてなしの心得



平成25年11月

蓬莱荘6月の予定



・趣味の教室 日程



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				・健康詩吟	・鉛筆スケッチ	
4	5	6	7	8	9	10
シニア スポーツデイ (自由にできます)	・折り紙 ・ペン毛筆 習字	・初めての 英会話 ・絵手紙	♥なんでも 相談	・囲碁 ・水彩画 ・3色油彩画	・うたいそう	
11	12	13	14	15	16	17
シニア スポーツデイ (自由にできます)	・健康 マーじゃん ・60歳からの ヨガ ・フラダンス セラバンド 体操		・コーラス ・太極拳 ♥健康相談	・健康詩吟	・鉛筆スケッチ	
18	19	20	21	22	23	24
シニア スポーツデイ (自由にできます)	・折り紙 ・ペン毛筆 習字	・初めての 英会話 ・絵手紙	映画上映会 「東京流れ者」	・囲碁 ・水彩画 ・3色油彩画	・うたいそう	
25	26	27	28	29	30	
シニア スポーツデイ (自由にできます)	・健康 マーじゃん ・60歳からの ヨガ ・フラダンス	休館日	・コーラス ・太極拳 ♥健康相談			



* 老人クラブへのお誘い 60歳を過ぎたあなたへ…

要介護状態になる前の元気な **今** が **大切** ですよ！
 話して、笑って、考えて、運動して、地域社会に貢献等、楽しいですよ～
 ご一緒しませんか？老人クラブの **魅力** 沢山ありますよ～
 蓬莱荘受付が丁寧にご案内します、是非受付にお寄りください！

