

緑風荘だより

6 月 号

平成 29 年 6 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 角田 博史
電 話 045-742-2311
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

新しい教室の紹介

まーじゃん

麻将教室のご案内

今回みなさまとお勉強するのはウェルネスマージャンというものです。ウェルネスマージャンとは「**健幸麻将**」という意味で幾つかの部分を簡略化した今までにない新しいマージャンです。マージャンをする事によって認知症予防やリハビリにも効果がある事は科学的にも証明されております。是非この機会にマージャンの楽しさを知って頂けたらと思います。

日本健康麻将協会レッスンプロ
荻原 亜矢子



お 知 ら せ

ゆうちゃん運動

6月24日(土)
訓練室にて
10時~12時



七夕のつどい

7月2日(日)
12時~
大広間にて
フラダンスを
お楽しみ下さい。



健康相談日

6月 7日(水)
21日(水)



“展示品募集中”

絵画・写真・編物・水墨画・
ペン習字・習字など、あなたの
作品をロビーに展示しません
か。詳しい事は事務所受付にお
尋ね下さい。



シニアスポーツ



私と競争
しませんか?

6月14日(水)
28日(水)
訓練室にて
10時~12時





6月のカレンダー

趣味の教室 日程

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 <u>生活相談</u> パソコン入門(月) 詩吟 コーラス	6 パソコン入門(火) 手話入門	7 <u>健康相談</u> 若返りのための国語 卓球入門	8 絵手紙 英会話入門	9 水彩画 栄養料理	10 囲碁入門
11 健康マージャン	12 <u>生活相談</u> パソコン入門(月) フォークダンス	13 パソコン入門(火)	14 <u>シニアスポーツ</u> 音楽で脳トレ	15	16	17
18	19 <u>生活相談</u> パソコン入門(月) 詩吟 コーラス	20 パソコン入門(火) 手話入門	21 <u>健康相談</u> 若返りのための国語 卓球入門	22 絵手紙 英会話入門	23 水彩画	24 <u>ゆうちゃん運動</u> 囲碁入門
25 健康マージャン	26 <u>生活相談</u> フォークダンス	27 休館日	28 <u>シニアスポーツ</u> 音楽で脳トレ	29	30	

《 編集後記 》

高齢になるとお口の機能がだんだん低下します。
食事をしたり、会話することが難しくなります。口腔機能を維持、向上させるためには、お口やその周囲の筋肉のトレーニングが必要です。口腔ストレッチをしましょう。 ゆうちゃん運動では口腔ストレッチをしています。

歯をみがこう!

