

緑風荘だより

7月号

平成 29年 7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

もう体験されましたか？シニアスポーツ

シニアスポーツは、年齢・性別・体力を問わず、幅広い年代の方が一緒に楽しむことの出来る新しいスポーツです。

7月は変則的に5日(水)と26日(水)です

緑風荘では **毎月第2、第4水曜日の午前中 1階訓練室にて**

『ナインゴール』 『輪投げ』 『ラダーゲッター』 『マグダーツ』
の4種目を体験していただいています。 事前の予約は必要ありません。 4種目は大変かな、という方は1種目だけの参加も受け付けています。 ちょっと体を動かしてみようかな、と思われたら訓練室をのぞいてみてください。 運動前後の水分補給を忘れずにお楽しみください。



ラダーゲッターも輪投げも
コツをつかめば得点アップ



ナインゴール
軟らかいディスクを
投げ、的を抜きます



マグダーツの
得点計算は脳トレにも
なります

7月2日(日)七夕のつどい



名画座 KARIBA

7月11日(火)午後1時～ 大広間

警察日記(1954・モノクロ)

森繁久弥・伊藤雄之助

当日11時から整理券を配布します。

短期講座

*和紙ちぎり絵

7月7日(金) 午前10時～

*セラバンド

7月10日(月) 午後1時半～

*オカリナ体験

7月20日(木) 午前10時～

*ゆうちゃん運動 第4回

7月22日(土)午前10時～



7月のカレンダー

趣味の教室 日程

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 <u>七夕のつどい</u> 	3 <u>生活相談</u> パソコン入門(月) 詩吟 コーラス	4 パソコン入門(火) 手話入門	5 <u>健康相談</u> <u>シニアスポーツ</u> 若返りのための国語	6	7 <u>和紙ちぎり絵</u>	8 囲碁入門
9 健康マージャン	10 <u>生活相談</u> <u>セラバンド</u> パソコン入門(月) フォークダンス	11 <u>映画会</u> パソコン入門(火)	12 音楽で脳トレ 卓球入門	13 絵手紙 英会話入門	14 水彩画 栄養料理	15
16	17 <u>生活相談</u> パソコン入門(月) 詩吟 コーラス	18 パソコン入門(火) 手話入門	19 <u>健康相談</u> 若返りのための国語 卓球入門	20 <u>かけ体験</u>	21	22 <u>ゆうちゃん運動</u> 囲碁入門
23 健康マージャン	24 <u>生活相談</u> フォークダンス	25 休館日	26 <u>シニアスポーツ</u> 音楽で脳トレ	27 絵手紙 英会話入門	28 水彩画	29
30	31	七夕に降る雨は『催涙雨』といい、逢うことが叶わなかった織姫と彦星の悲しみの涙と言われていています。また7月6日に降る雨は『洗車雨』といって年に1度の逢瀬に備えて彦星が牛車を洗っている水だと言われていたそうです。デートの前にウキウキと洗車するのは今も昔も変わらないのですね。				