

蓬萊荘だより

平成29年11月号

平成29年11月発行
発行者 老人福祉センター横浜市蓬萊荘
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

かがやきクラブ

仲間になりませんか！

「近所に友達がいらない人や、地域の役に立ちたい、より健康に楽しく過ごしたい、教養を身につけたい」、こんな考えをお持ちの人、是非、地域のかがやきクラブに入って活動の場を広げ楽しい毎日を過ごしましょう。

健康づくり
介護予防

安心安全
まちづくり

友愛
ボランティア

レクリエーション
趣味・文化



かがやきクラブ入会を希望される人は、ご自分の住んでいる地域のかがやきクラブに申し出てください。地域のクラブが不明の場合、かがやきクラブ横浜 ☎433-1256にお問い合わせください。

「ぶらっと歴史散歩」・「ノルディックウォーク」開講します

「もっと体を動かしたい！」「もっと歩きたい！」という利用者のつぶやきにお応えて「ぶらっと歴史散歩」「ノルディックウォーク」を全4回で実施します。鎌倉の歴史をちょっとのぞき見に行ってきます。

また、山々に囲まれ自然がいっぱいなところに位置している蓬萊荘を拠点としてノルディックウォークで汗を流します。

どちらも秋の日差しを浴びながら気持ちの良い日になりますように…！

◆ノルディックウォークの効果

全身運動なので、通常ウォーキングと比較して20～30%増の運動効果があるそうです。



映画上映会 「探偵事務所23」

今月の上映作品は、暴力団の利益を横取りするギャング団に警察と協力して潜入する探偵の駆け引きや攻防戦が描かれて行く物語で、ハードボイルドあり、コミカルあり、アクション満載の超娯楽作品です。

多数のご来場をお待ちしています。

- 日 時 : 11月14日(火) 13時～14時30分
- 会 場 : 蓬萊荘2階第3会議室
- 上映作品 : 「探偵事務所23・くたばれ悪党ども」
- 出演者 : 宍戸 錠、笹森礼子、川地民夫、他豪華キャスト



蓬莱荘11月の予定



趣味の教室 日程

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			・笑ってリフレッシュ ♥なんでも相談	・健康詩吟	・鉛筆スケッチ	
5	6	7	8	9	10	11
シニアスポーツデイ	・古典を読む ・韓国語 ・ぶらっと歴史散歩	・初めての英会話 ・ノルディックウオーク	・コーラス ・太極拳 ♥健康相談	・水彩画 ・3色油彩画	・うたいそう	・俳句
12	13	14	15	16	17	18
シニアスポーツデイ	・健康マージャン ・60歳からのヨガ ・ぶらっと歴史散歩	・ノルディックウオーク 映画上映会 「探偵事務所23」 13:00	・笑ってリフレッシュ	・健康詩吟	・鉛筆スケッチ	
19	20	21	22	23	24	25
シニアスポーツデイ	・古典を読む ・韓国語 ・ぶらっと歴史散歩	・初めての英会話 ・ノルディックウオーク	・コーラス ・太極拳 ♥健康相談	・水彩画 ・3色油彩画	・うたいそう	・俳句
26	27	28	29	30		
シニアスポーツデイ	・健康マージャン ・60歳からのヨガ ・ぶらっと歴史散歩	休館日	・パソコン ・健康相談			



蓬莱荘昼のクリスマス

- 日時 : 12月22日(金)
12:00から13:00
- 場所 : 蓬莱荘大広間

蓬莱荘にお出でよ〜!

- ・ 毎年出演している有希乃路央さん
- ・ 蓬莱荘スタッフのハンドベル