

泉寿荘だより 7月



〒245-0006 泉区西が岡3-11 TEL045 (813) 0861



泉寿荘は60歳以上横浜市にお住まいの方ならどなたでもご利用できます。毎月第3日曜休館日



暑い夏を迎えます。体調に、十分気をつけましょう。

泉寿荘では、毎年6月下旬から折り紙サークルの皆様にご協力いただき、七夕飾りを玄関に飾っています。新暦の7月7日は、まだ梅雨のさなかで星空もよくみえないかもしれませんが、笹に短冊をつるして願い事をしてみてはいかがでしょうか。

関東地方は、平年7月21日頃に梅雨明けし、夏本番を迎えます。

まだ体が暑い夏に慣れていませんので、熱中症などにならないよう十分注意をして来館していただきたいと思います。

泉寿荘所長

平成30年度10月～12月 施設利用調査表の配布のお知らせ

10月～12月の施設利用調査表を7月1日より配布いたします。

✽提出〆切 7月31日(火)

✽施設利用調整会議 8月23日(木) 10時より 重複団体のみご参加願います。

✽重複団体には、8月10日迄に連絡いたします

10月19日(金)準備の為通常利用できません 20日(土)21日(日)せんじゅまつり 22日(月)休館日



7月の予定



日	月	火	水	木	金	土
1 機能回復個人利用 ヒップホップ 写経 ウォーキング申込	2 大広間午後 利用できません	3	4	5	6 わいわいクラブ パン販売	7
8 機能回復個人利用 コアを鍛えて 写経	9	10	11 大広間午後 利用できません 共働舎パン販売	12 なごみの広場 大広間午前 利用できません	13	14
15 休館日	16 大広間午後 利用できません ノルディックウォーキング 申込〆切	17	18 ノルディック ウォーキング	19	20 わいわいクラブ パン販売	21
22 機能回復個人利用 筋力脳力アップ体操 写経	23 園芸ボランティア	24	25 大広間午後 利用できません 共働舎パン販売	26	27	28
29 写経	30 歌声ひろば	31 映画鑑賞会 施設利用調査表 〆切	★	★	★	★

趣味の教室ご案内

老人福祉センター 横浜市泉寿荘 泉区西が岡3-11 Tel.045(813)0861



劇場への招待

第42回映画鑑賞会

幸福の黄色いハンカチ

7月31日(火)
13:00~15:00

《定員》 80名(当日先着)
《参加費》 無料

◇監督◇ 山田 洋次
◇出演◇ 高倉 健
倍賞 千恵子
桃井 かおり
武田 鉄矢
昭和52年公開(松竹)



日曜日は、楽しく筋力アップ!

14:15~15:30 参加費100円

申込 当日12時まで電話あるいは窓口まで

7月1日 ヒップポップで有酸素運動

身体をほぐしながら、ヒップポップの音楽にあわせて踊りましょう。ステップを覚えて脳トレも!

7月8日 コアを鍛えてボディメンテナンス

姿勢を正しく保つために、体の芯(コア)を鍛えてみませんか?

7月22日 筋力脳力アップ体操

頭を使いながら、体を動かす。楽しく気軽に取り組める運動です。

~心安らかに~般若心経を写す

7月1日、8日、22日、29日(日)9時~12時

先着16名 *筆ペンをご持参ください。✍️



~正しい歩き方で~ ハルディックウォーキング

7月18日(水)13:00~15:00

申込 7/1(日)~7/16(月) 窓口へまたは電話
参加費100円 30人募集*多数抽選

ポールを使い、腕を使って歩くことで、全身運動になります。その為、ただ歩くよりも楽に歩ける感覚がありますが、運動量は多くなります。

この機会にインストラクターに正しいポールの使い方を学びませんか? 貸出用ポールございます。

*雨天の場合、室内にて行います。

歌声ひろば

7月30日(月)13時~15時

懐かしい歌 青春の歌を
声をあわせて歌いましょう♪♪

◆定員 80名 当日先着
◆参加費 無料
◆会場 会議室



なごみの広場

健康・生きがい・仲間づくりで脳活を!

7月12日(木)10:00~11:30

泉寿荘大広間にて 参加費100円

今月のテーマ

「認知症の方に役立つ福祉用具の話」

「沖縄三線の会やあ〜る〜ず」演奏

テーマの他にも、歌や体操なども行います。
おいしいコーヒー、お茶を飲むだけでもOK!
気軽にご参加ください。

たなばた飾り

今年も折り紙サークルの皆様
素敵な七夕飾りを作ってくださいました。皆様も
夢を願って短冊をお飾りください。

