



〒245-0006 泉区西が岡3-11 TEL045 (813) 0861  
ホームページ<http://senjyusou.la.coocan.jp>

☀ 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 ☀

## 暑さ対策と体調管理に十分注意しましょう

日本列島が記録的な暑さに見舞われ、連日猛暑の日々が続いています。気温35度は気象庁が公表する5段階の「暑さ指数」で最高の「危険」レベルだそうです。

泉寿荘では、エアコンと併用して、暑さ対策を行っております。2階ベランダには日本の伝統でもある「すだれ」を吊るして遮熱効果を上げています。また、園芸ボランティアの協力で「フウセンカズラ」「アサガオ」などつる性植物をネットに絡ませてグリーンカーテンに仕立て、部屋の温度を下げる取り組みをしています。涼を求めて泉寿荘に来てはいかがでしょうか。

熱中症対策をしっかり行い、くれぐれも体調管理にご注意してください。

泉寿荘所長

## 登録団体の皆様へ

10月～12月 施設利用調整会議・申込書提出のお知らせ

☆施設利用調整会議 8月23日(木) 10時より …重複団体のみ

☆施設利用申込書の提出〆切 9月15日(土)

重複した団体には、8月10日迄に連絡致しますので、調整会議にご出席願います。  
重複のない団体は、施設利用申込書を配布いたしますので、ご提出ください。



## 8月の予定



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 わいわいクラブ パン販売 	4
5 機能回復個人利用 写経 ヒップホップ	6 大広間午後 利用できません	7	8 大広間午後 利用できません 共働舎パン販売 	9	10	11
12 機能回復個人利用 写経 コアコンディショニング	13	14	15	16	17 わいわいクラブ パン販売 	18 せんじゅまつり 団体申込〆切
19 <b>休館日</b>	20 大広間午後 利用できません	21	22 大広間午後 利用できません 共働舎パン販売 	23 施設利用 調整会議	24	25
26 機能回復個人利用 写経 筋力脳力アップ	27	28	29  落語を楽しむ会	30	31 せんじゅまつり 展示・体験 団体打合せ	



## 趣味の教室8月のご案内



老人福祉センター 横浜市泉寿荘 泉区西が岡3-11 TEL045(813)0861



### 落語を楽しむ会

#### ◆◆演目◆◆

『塙屋幸兵衛』 古今亭志ん朝  
『一人酒盛』 三遊亭圓生  
『お化け長屋』 立川 談志



8月29日(水)

13:00~15:00

定員 70名(当日先着)

参加費 無料

場所 一階会議室

予告

### 10月開講 趣味の教室

10月から始まる『趣味の教室』を紹介します。

【申込】 9月1日(土)~9月15日(土)

- |                |             |
|----------------|-------------|
| ◇健康と心の安らぎ 健康詩吟 | 1・3金曜10時    |
| ◇初心者のための将棋教室   | 2・4火曜13時    |
| ◇ズンバ ゴールド      | 1・3土曜13時45分 |
| ◇ノルディックウォーキング  | 2・4水曜13時    |
| ◇優しいヨガ         | 2・4水曜14時45分 |
| ◇健康体操          | 毎木曜13時      |

### 心安らかに 般若心経を写す

8月5日、12日、26日(日)9時~12時

先着16名 \*筆ペンをご持参ください。

### 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

冷房の効いた体育館で気持ちの良い汗をかきましょう。  
夏バテしない身体づくりを!

#### 8月5日 ヒップホップで有酸素運動

体をほぐしながら、ヒップホップの音楽にあわせて踊りましょう!

#### 8月12日 コア・コンディショニング

姿勢を正しく保つために、体の芯(コア)を鍛えましょう

#### 8月26日 筋力脳力アップ体操

頭と体の連動は意外と難しい!でも、慣れない動きは、前頭葉の活動を高めてくれます。

気軽にご参加ください!



## 30周年記念せんじゅまつり

### 参加者募集のおしらせ



10月20日(土)21日(日)9:30~15:30

#### 《団体参加募集》7月16日(月)~8月18日(土)

- |           |                             |
|-----------|-----------------------------|
| ◇演芸・活動の発表 | 団体利用者の活動発表(1団体30分以内)        |
| ◇作品の展示    | 素晴らしい作品を楽しみにしております。体験コーナーも。 |
| ◇体験コーナー   | 日頃の活動を皆様に体験していただく良い機会です。    |
- 参加をお待ちしています。

#### 《個人演芸募集》9月10日(月)~9月15日(土)

- |          |                         |
|----------|-------------------------|
| ◇個人演芸の発表 | 1人5分以内・応募者多数の場合抽選・出演順抽選 |
|----------|-------------------------|
- 団体で参加の方も個人演芸に申込可能です。