

泉寿荘だより 3月号

〒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❖



4月開講趣味の教室

初めて参加される方を対象にした講座です。

【申込】3/1(金)～3/16(土)

官製はがき持参で受付まで

韓国伝統刺繍に挑戦は、往復はがきに、
講座名、氏名、年齢、住所、Telを明記の上郵送でも可。

韓国伝統刺繍に挑戦

韓国の伝統的な刺繍の講座です。絹布、絹刺繍糸を使い、作成します。鮮やかな色の世界もお楽しみください。



- ◆日程 4/1～9/16 第1・3月曜日
10:00～12:00 全12回
- ◆定員 8名 ◆参加費 2000円×2回

健康吹矢



健康吹矢は、円形の的をめがけて息を使って矢を放ちます。腹式呼吸をベースとし、高血圧予防など様々な健康効果があります。「楽しく、そして健康に」を合言葉にはじめてみませんか？

- ◆日程 4/9～9/24 第2・4火曜日
15:00～16:45 全12回
- ◆定員 20名 ◆参加費 1500円×2回

ズンバ®ゴールド



ラテン系の音楽のリズムに合わせて体を動かすダンスエクササイズズンバを初心者・シニア向けにしたものがズンバ®ゴールドです。運動・ダンスが苦手な方も楽しみながら体を動かします。

- ◆日程 4/6～9/21 第1・3土曜日
13:45～14:45 全12回
- ◆定員 15名 ◆参加費 300円

健康体操



ストレッチなどの柔軟体操、リズム体操を中心とした気軽に参加できる体操です。

- ◆日程 4/4～9/26(5/2・30 8月休) 毎週木曜日
13:00～14:25 全19回
- ◆定員 20名 ◆参加費 400円

優しいヨガ



呼吸を意識して運動することで、血液循環がよくなり、リラックス効果が得られます。運動した後の心地よさが魅力の「優しいヨガ」です。

- ◆日程 4/8～9/23 第2・4月曜日
14:30～15:45 全11回
- ◆定員 20名 ◆参加費 300円

3月開催趣味の教室



歴史を学ぶ 横浜開港関連史跡のご案内

3月12日(火) 10:00～12:00

申込 3/1～3/11 電話あるいは窓口まで
定員 30名 参加費 100円

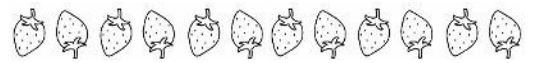
座ってできる スンバ®ゴールド

3月18日(月) 10:00～11:00

申込 3/1～3/16 電話あるいは窓口まで
定員 30名 参加費 100円



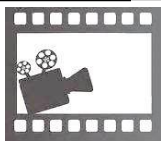
3月の予定



〒245-0006 泉区西が岡3-11 TEL045 (813) 0861

日	月	火	水	木	金	土
					1 趣味の教室 申込開始 パン販売	2
3 ヒップホップ 機能回復個人利用 写経	4 大広間午後 個人利用できません	5	6	7	8	9
10 コアコンディショニング 機能回復個人利用 写経	11 歴史を学ぶ	12 歴史を学ぶ	13 共働舎パン販売 大広間午後 個人利用できません	14 なごみの広場 大広間午前 個人利用できません	15 わいわいクラブ パン販売 大広間ロッカー申込	16 趣味の教室 申込 切 スズバ ゴールド 切
17 休館日	18 大広間終日 個人利用できません 座ってできる スズバ ゴールド	19	20	21	22	23
24 能力筋力アップ 機能回復個人利用 写経 31	25 園芸ボランティア 歌声ひろば	26	27 共働舎パン販売 ロッカー 切 大広間午後 個人利用できません	28 大広間ロッ カー 申込締切	29 映画鑑賞会	30

3月の趣味の教室のご案内



劇場への招待

第46回映画鑑賞会

五番町夕霧楼

3月29日(金) 13:00~15:30

- ◆監督 田坂 貝隆
- ◆出演 佐久間 良子
河原崎長一郎
進藤 英太郎
- ◆定員 80名 当日先着
- ◆参加費 無料

金閣寺放火事件を題材とした
水上勉の同名小説を原作に、
女の性をあくまでも美しく、
悲しく映画化したものです。
薄幸の女を佐久間良子が熱演
しました。



なごみの広場

健康・生きがい・仲間づくりで脳活を

3月14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

頭も体も使って元気になる体操教室
フラダンスを楽しもう

なごみの広場は、催し物の他にラ
ジオ体操や歌を歌ったりと盛り沢
山な内容です。美味しいコーヒ
ーやお茶を飲むだけでもOK!



歌声ひろば

3月25日(月)13:00~15:00

懐かしい歌、青春の歌を、
声を合わせて歌いましょう♪

- ◆定員 80名
当日先着
- ◆参加費 無料



大広間ロッカー申込

下記のように4月から9月まで
のロッカー使用の申込みを受
付けます。

《使用期間》
4月1日(月)~9月28日(土)
《申込期間》
3月15日(金)~3月28日(木)
《抽選日》 3月31日(日)

詳細は窓口にて
お尋ねください。

