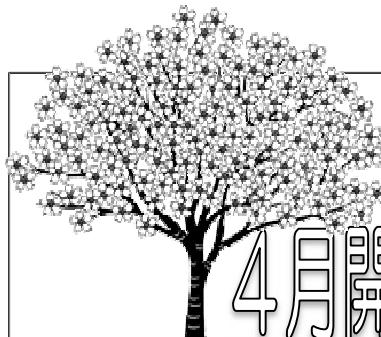


平成31年3月1日発行
NPO法人
中川コミュニティグループ
老人福祉センター
横浜市泉寿荘
NO.96

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

韓国伝統刺繡に挑戦

韓国の伝統的な刺繡の講座です。絹布、絹刺繡糸を使い、作成します。鮮やかな色の世界をお楽しみください。



◆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

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
韓国伝統刺繡に挑戦は、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。



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ながら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せます。

◆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 ズンバ®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

