

令和元年7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.100

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。

7月の行事といえば七夕です。泉寿荘では、6月下旬から折り紙サークルの皆様にご協力いただき、色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、玄関に飾っています。泉寿荘にお越しの際は、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。

さて、関東地方は、例年ですと7月中旬から下旬にかけて梅雨明けとなります。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

令和元年度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(水)
- ❁ 施設利用調整会議 8月22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18日(金)準備の為通常利用できません 19日(土)20日(日)せんじゅまつり 21日(月)休館日



7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
座ってズンバ ⑧ゴールド ノルディック ウォーキング 申込開始	1 施設利用調査表 配布開始 大広間午後 利用できません	2	3	4	5 わいわいクラブ パン販売	6
7 機能回復個人利用 ヒップホップ 写経	8	9	10 大広間午後 利用できません 共働舎パン販売 ズンバ〆切	11 なごみの広場 大広間午前 利用できません	12 座ってできる ズンバ⑧ゴールド 大広間午前 利用できません	13 せんじゅまつり 団体申込開始
14 機能回復個人利用 コアコンディショニング 写経	15 大広間午後 利用できません ノルディック ウォーキング〆切	16	17 ノルディック ウォーキング	18	19 わいわいクラブ パン販売	20
21 休館日	22 園芸ボランティア	23	24 大広間午後 利用できません 共働舎パン販売	25	26	27
28 機能回復個人利用 筋力脳力アップ体操 写経	29 歌声ひろば 大広間午後 利用できません	30 映画鑑賞会	31 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 Tel045(813)0861



劇場への招待

第48回映画鑑賞会 『用心棒』

7月30日(火)
13:00~15:00

◇監督◇ 黒澤 明
◇出演◇ 三船 敏郎
仲代 達矢
山本 五十鈴

《定員》 80名(当日先着)
《参加費》 無料

昭和36年公開



ZUMBA!



座ってできるズンバ®ゴールド

音楽に合わせてながら、楽しく体を動かすダンスエクササイズ! 椅子に座って行うので、運動が苦手な方も、笑顔になること間違いなし! 楽しく体を動かせます。

7月12日(金) 10:00~11:00

申込 7/1(月)~7/10(水) 窓口へまたは電話
参加費 100円 定員 30人*多数抽選
*次回は8月23日(金)に行います!

歌声ひろば



7月29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



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7日 ヒップポップで有酸素運動

音楽にあわせて楽しく体を動かしましょう。

7月14日 コア・コンディショニング

体のコア(体幹)を鍛えてゆがみのない体づくりを

7月28日 筋力!脳力!アップ体操

頭と体を鍛えましょう!



なごみの広場

健康・生きがい・仲間づくりで脳活を!

7月11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

私の人生計画帳・泉区版エンディングノート
「アロハサウンズ」演奏&フラダンス

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。



みんなで歩こう

ノルディックウォーキング

7月17日(水) 13:00~15:00

申込 7/1(月)~7/15(月) 窓口へまたは電話
参加費 100円 定員 30人*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。楽に歩ける感覚がありますが、運動量は多くなります。気持ちよく汗をかきましょう。

*雨天の場合、室内にて行います。

*次回は、9月18日(水)に行います。

心安らかに 般若心経を写す

7月7日、14日、28日(日)9時~12時

定員16名 *筆ペンをご持参ください。



たなばた飾り

今年も折り紙サークルに素敵な七夕飾り
を作って頂きました。夢を願って短冊をどうぞ!

