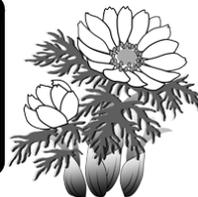
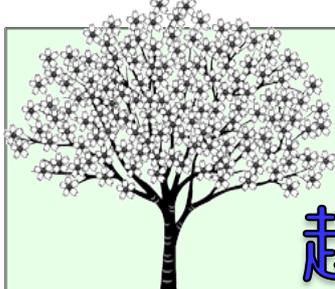


# 泉寿荘だより 2月



〒245-0006 泉区西が岡3-11 Tel.045 (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

初めて参加される方を対象にした講座です。

【申込】2/10(月)~2/29(土)

官製はがき持参で受付まで

英会話・健康詩吟・男の料理は、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。  
\*参加費は半年分です。

### ABC 初心者英会話教室

#### 英語で日本を紹介しよう

オリンピックに向けて、英語で日本の観光地、生活習慣などを紹介してみよう!

- ◆日程 4/11~9/26 第2・4土曜日  
13:00~15:00 全12回
- ◆定員 15名 ◆参加費 500円

### 初心者のための卓球教室

卓球は年齢に関係なく気軽に取り組めるスポーツです。楽しく体力アップしてみませんか?

- ◆日程 4/4~9/26 毎週土曜日(5/2・8/29は除く)  
15:00~16:45 全24回
- ◆定員 14名 ◆参加費 1000円



### 男の料理教室

#### 自分のための簡単料理

いざという時のために、手軽に出来る料理を中心に、料理に挑戦してみませんか?

- ◆日程 4/17~9/18 第3金曜日  
9:30~12:30 全6回
- ◆定員 8名 ◆参加費 1500円×2(4月と7月)

### パワー&リラックス体操

いつまでもパワーのある体を!ストレッチ体操などで身心のリラックスを!長く続けて頂ける健康体操です。

- ◆日程 4/3~9/18 第1・3金曜日  
13:10~14:25 全12回
- ◆定員 20名 ◆参加費 300円

### 健康詩吟

長い息は長生きの秘訣!漢詩、和歌など古今の名詩を味わいながら吟じましょう。

- ◆日程 4/3~9/18 第1・3金曜日  
13:00~15:00 全12回
- ◆定員 15名 ◆参加費 500円

### はじめてのフラダンス

ハワイの音楽に包まれながら、笑顔で体を動かしましょう。趣味として、そして健康のためにも長く続けられるダンスです。

- ◆日程 4/7~9/15 第1・3火曜日  
15:00~16:30 全12回
- ◆定員 20名 ◆参加費 300円



### 優しいヨガ

呼吸を意識してゆったりと運動することで、血液循環もよくなり、リラックス効果が得られます。



- ◆日程 4/8~9/23 第2・4水曜日  
14:45~16:00 全11回
- ◆定員 15名 ◆参加費 300円

### ズンバ®ゴールド

音楽のリズムに合わせてながら体を動かすダンスエクササイズ。ズンバ®ゴールドは初心者、シニア向け。楽しみながら体を動かせます。

- ◆日程 4/4~9/19 第1・3土曜日  
13:45~14:45 全12回
- ◆定員 15名 ◆参加費 300円





# 2月の予定



〒245-0006 泉区西が岡3-11 TEL045 (813) 0861

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 ヒップホップ 機能回復個人利用 写経	3 大広間午後 個人利用できません	4	5	6	7 わいわいクラブ パン販売 大広間終日 個人利用できません	8
9 コアコンディショニング 機能回復個人利用 写経	10 趣味の教室 申込開始	11	12 共働舎パン販売 大広間午後 個人利用できません	13 なごみの広場 大広間午前 個人利用できません	14	15
16 休館日	17 大広間午後 個人利用できません	18	19	20	21 わいわいクラブ パン販売	22
23 能力筋力アップ 機能回復個人利用 写経	24 園芸ボランティア	25	26 落語を楽しむ会 共働舎パン販売 大広間午後 個人利用できません	27 施設利用 調整会議	28 座ってできる ズンバ®ゴールド 大広間午前 個人利用できません	29 趣味の教室 申込〆切

## 2月の趣味の教室のご案内

**落語を楽しむ会**  
2月26日(水) 13:00~15:00

◆演目◆  
『親子酒』 桂 枝雀  
『ぞろぞろ』 立川談志  
『試し酒』 五代目柳家小さん

◆定員 70名  
当日先着  
◆参加費 無料  
◆会場 1階会議室

**日曜日は楽しく筋力アップ**  
14:15~15:30 参加費100円  
当日12時まで電話または受付まで

2月2日 ヒップホップで体を動かそう  
2月9日 コア・コンディショニング  
2月23日 筋力脳力アップ体操

**心安らかに 般若心経を写す**  
2月2日、9日、23日(日)9:00~12:00  
先着16名 \*筆ペンをご持参ください。

**なごみの広場**  
健康・生きがい・仲間づくりで脳活を  
2月13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  
そろばん学習プログラムで認知症予防  
お琴の演奏 素敵な演奏をお楽しみに!

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の内容です。美味しいコーヒーやお茶を飲むだけでもOK!

**ZUMBA!** 座ってできる  
 **ズンバ®ゴールド**  
2月28日(金) 10:00~11:00

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。運動が苦手な方、激しい動きの出来ない方も、笑顔で楽しみながら体を動かせます!

【定員】 30名  
【参加費】 100円(保険料)  
【申込】 2月1日(土)~2月26日(水)  
電話あるいは窓口へ