

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❖

利用者の皆様へ

コロナウイルス感染症の拡大のため、緊急事態宣言が発令されております。ご来館時は、下記感染対策を怠ることなく、ご注意ください活動していただきますようお願いいたします。また引き続きカラオケ、大広間の個人利用はできません。

- ・ **自宅での検温と体調管理**
(体調の悪い方は来館をご遠慮ください)
- ・ **マスクの着用**
- ・ **ご利用後の清掃、消毒のご協力**
- ・ **こまめな手洗いと消毒**
- ・ **三密の回避** (かならず1m以上できれば2mの間隔をあけての活動)

*詳細は裏面をご覧ください。

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】2/15(月)~2/28(日)

官製はがき持参で受付まで
書道教室・和菓子教室は、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。

季節を感じる和菓子教室

日本の四季を感じる小さな和菓子をつくること
で生活に彩りを与えてみませんか？

◆日程 4/23~9/24 第4金曜日
9:30~12:00 全6回

◆定員 11名

◆参加費 2400円×2(4月と7月)(材料費)

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
心身のリラックスを！長く続けて頂ける健康体操です。

◆日程 4/2~9/17 第1・3金曜日
13:55~14:40 全12回

◆定員 20名 ◆参加費 300円(保険料)

墨に親しむ書道教室

字も心も美しく、日常を離れ、心を落ち着
かせて墨に親しんでみませんか？

◆日程 4/7~9/15 第1・3水曜日
13:00~15:00 全12回

◆定員 15名 ◆参加費 1000円(教材費)

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 4/12~9/27 第2・4月曜日
15:00~15:50 全11回

◆定員 15名 ◆参加費 300円(保険料)

ズンバ®ゴールド

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®ゴールドは初心者、シニア
向け。楽しみながら体を動かします。 ZUMBA!



◆日程 4/3~9/18 第1・3土曜日
14:00~14:45 全12回

◆定員 12名 ◆参加費 300円(保険料)

アンケート実施のお知らせ

1/15~2/15、ご利用者アンケートを実施しています。
ご協力よろしくお願いします。



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 大広間午後 個人利用できません	2 座ってできる ズンバ®ゴールド 申込開始	3	4	5 大広間午後 個人利用できません	6
7 ヒップホップ 機能回復個人利用 写経	8	9	10 共働舎パン販売 大広間午後 個人利用できません	11	12	13
14 コアコンディショニング 機能回復個人利用 写経	15 大広間午後 個人利用できません	16 4月開講 趣味の教室 申込開始	17 座ってできる ズンバ®ゴールド 申込〆切	18	19 座ってできる ズンバ®ゴールド 大広間終日 個人利用できません	20
21 休館日	22 園芸ボランティア	23	24 共働舎パン販売 大広間午後 個人利用できません	25 施設利用調整会議	26	27
28 筋力脳力アップ 機能回復個人利用 写経	4月開講 趣味の教室 申込〆切					

2月の趣味の教室のご案内

心安らかに 般若心経を写す

一字一字丁寧に経文を書き写すことで、日頃のストレスから解放されたり、脳の活性効果が期待できます。

2月7日、14日、28日(日)9:00~12:00 無料
定員12名(当日先着) * 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

前日16時まで電話または受付まで 定員20名(多数抽選)

2月7日 ヒップホップで体を動かそう

2月14日 コア・コンディショニング

2月28日 筋力脳力アップ体操

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。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！

2月19日(金)10:00~11:00

【定員】 15名

【参加費】 100円(保険料)

【申込】 2月1日(月)~2月17日(水)

電話あるいは窓口へ



ご利用にあたってのお願い



《個人利用について》

- ・ 娯楽室は、受付にてお申し込みください。(最大6組まで)
- ・ 日曜日の機能回復個人利用は、受付にてお申し込みください。* 10人30分の入れ替え制とさせていただきます
- ・ シャワー室は、換気機能が不十分のため利用できません。

《団体利用について》

- ・ 会議室は机1台につき1名の利用でお願いいたします。 * 机が足りない場合はご相談ください。
- ・ 生かがい作業室、工作室は向かい合わず1mの間隔をあけてご利用下さい。
- ・ 囲碁、将棋の団体利用は、7組までとします。(飛沫防止シート及び消毒作業のため)
- ・ 麻雀の団体利用は、3卓までとします。(麻雀パイ消毒のため)
* 必ずフェイスシールドを着用して下さい。
- ・ コーラス、民謡、詩吟は、マスク着用の上、前後2m左右1m以上の間隔をあけてご利用ください。
- ・ 卓球は、3台まで、試合形式のダブルスはご遠慮ください。
- ・ 社交ダンスは、シャドウでお願いいたします。