

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❖

もうすぐ春です

今年も静かなお花見を呼びかける季節となりました。新型コロナの感染者数は減少傾向にあります
が、いまだ入院患者数、重症者数ともに多い状態です。

泉寿荘では、ご来館者の皆様の消毒等のご協力もあり、4月開講の趣味の教室の申込をはじめ、
少しずつですが活動の幅も広がっております。これらの活動の継続のためにも、これまで以上に安心
して来館していただける泉寿荘であることに留意し、皆様に足を運んでいただきたいと思います。と
思っております。

さて、3月は、「弥生」と呼ばれ、草木がいよいよ生い茂る月です。春の到来に喜びながらも、まだま
だ寒い日も多いと思います。皆様、健康に十分注意され元気に春を迎えましょう。

泉寿荘所長

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 大広間午後 個人利用できません 座ってできるズンパ ®ゴールド申込開始	2	3	4	5	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	17 座ってできるズンパ ®ゴールド申込め切	18	19 座ってズンパ® ゴールド 大広間午前 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	26	27
28 筋力脳力アップ 機能回復個人利用 写経	29 大広間午後 個人利用できません	30	31 			

大広間ロッカーの荷物を3/31(水)までにお引き取り下さい。

ロッカーの使用期限を延長しておりましたが、大広間個人利用の再開の目途がたたず、
衛生上の問題もあり、中止にいたします。
使用再開については、検討中です。



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）

3月7日 ヒップホップで有酸素運動

音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう

3月14日 コア・コンディショニング

身体のコア(体幹)を鍛えて美しい姿勢を！

3月28日 筋力脳力アップ体操

頭と体を鍛えましょう！

ZUMBA!



座ってできる

ズンバ®ゴールド

3月19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】 15名

【参加費】 100円（保険料）

【申込】 3月1日(月)~3月17日(水)

電話あるいは窓口へ

心安らかに

般若写経を写す

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。

3月7日、14日、28日(日)

9:00~12:00 無料

先着12名（当日先着）*筆ペンをご持参ください



4月から始まる1回ごとに 申し込める趣味の教室

~詳しくは4月号で~

ノルディックウォーキング

4/14・28

5/12・26

6/9・23

7/14・28

9/8・22 (第2・4水曜日)

13:00~15:00



ご利用にあたってのお願い



コロナウイルス感染症の拡大防止のため、ご来館時は、下記感染症対策にご注意の上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）

・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）

・マスクの着用

・ご利用後の清掃、消毒のご協力

《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。

マスクをしよう



《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。
- ・生きがい作業室、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。