

泉寿荘だより 7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



「まん延防止等重点措置」が7月11日まで再延長されました。ワクチンの接種も終わり、いよいよ活動再開という方もいらっしゃるかと思います。今一度初心に戻り、感染症の予防対策『マスク着用、手指の消毒、検温、三密の回避』をよろしくお願いいたします。

今年も折り紙サークルの皆様の協力で立派な七夕かざりを飾ることができました。どうぞ短冊に皆様の願いを書いてお飾りください。また、例年ですと、中旬以降に関東地方も梅雨明けとなります。梅雨が開けると急に気温が上昇します。体も慣れておりませんので、水分を十分に摂取し熱中症には十分注意してご来館ください。

泉寿荘所長

令和3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(土)

☆重複団体には、8月10日迄に連絡いたします。

☆施設利用調整会議 8月26日(木) 10時より 重複団体のみご参加願います。

7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
 せんじゅまつり 参加団体の募集 申込開始		ノルディックウォーキング 座ってできるズンバ®ゴールド スクエアステップ 申込開始		1 施設利用調査表 配布開始	2	3
4 ヒップホップ 機能回復個人利用 写経	5	6	7	8	9	10
11 コアコンディショニング 機能回復個人利用 写経	12	13 ノルディック ウォーキング 〆切	14 ノルディック ウォーキング 共働舎パン販売	15 座ってできるズンバ® ゴールド〆切	16 座ってできる ズンバ®ゴールド	17
18 休館日	19	20	21	22	23	24
25 筋力脳力アップ 機能回復個人利用 写経	26 園芸ボランティア スクエアステップ 〆切	27 スクエアステップ ノルディック ウォーキング〆切	28 ノルディック ウォーキング 共働舎パン販売	29	30	31 施設利用調査表 〆切 せんじゅまつり 発表団体・展示団体 申込〆切

せんじゅまつり <<参加団体募集のお知らせ>>

10月16日(土)・17日(日)



【応募期間】 7月1日(木)～7月31日(土)

申込用紙は受付にございます

* 個人演芸は中止といたします。

◎各種作品の展示

* 作品販売・作品展示、体験コーナー

◎演芸・演技

* 発声を伴わないもの、1m以上間隔をあけることのできるもの

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 ☎045(813)0861

日曜日は、楽しく筋力アップ！

7月4日 ヒップホップで有酸素運動

音楽にあわせて楽しく体を動かしましょう。

7月11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25日 筋力！脳力！アップ体操

頭と体を鍛えましょう！

14:15～15:30 参加費100円(保険料)

*定員20名(多数抽選)

*各前日16時までに 電話あるいは窓口まで

歩く脳トレスクエアステップ®

ステップパターンを覚えて間違えないように足踏み(ステップ)しながら進みます。脳トレ、下肢のトレーニングに効果のあるエクササイズです。

7月27日(火) 10:00 ~ 11:30

【参加費】100円(保険料) 【定員】15名 *多数抽選

【申込】 7/1(木) ~ 7/25(日) お電話または窓口

心安らかに般若心経を写す

7月4日、11日、25日(日)9時～12時 無料

定員12名(当日先着) *筆ペンをご持参ください。



みんなで歩こう ノルディックウォーキング

7月14日(木) 7月28日(水)

13:00～15:00

【申込】 7/1(水)～ 各前日16時まで
窓口へまたは電話

【参加費】 100円(保険料)

【定員】 15名 *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、中止。

座ってできるズンバ®ゴールド

音楽に合わせてながら、楽しく身体を動かすダンスエクササイズ。椅子に座って、笑顔で楽しみながら身体を動かします。

7月16日(金) 10:00～11:00

【定員】15名 【参加費】100円(保険料)

【申込】7/1(木)～7/15(木) 12:00まで

*電話あるいは窓口へ *多数抽選



ご利用にあたってのお願い



◎来館の際は自宅で検温し、体調の悪い方は来館をご遠慮ください。

◎マスクの着用、手指の消毒をお願いいたします。

◎30分毎の定期的な換気にご協力ください。

◎施設内の飲食は原則不可とします。(水分補給は除く)

◎施設利用は原則半日までとします。

感染症拡大防止に
ご協力ください

《個人利用について》 *カラオケ、大広間の個人演芸は引き続きご利用できません。

・娛樂室は、受付にてお申し込みください。(最大4組8名まで)

*見学をすることはできません。相手のいない方は娛樂室の外でお待ちください。

12:00～13:00消毒・換気のため利用できません。

・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名の利用をお願いいたします。 *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せ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)

・麻雀は、当面の間ご利用はできません。(再開のお知らせ等、ホームページでご確認下さい)

・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、シャドウをお願いいたします。