

令和3年10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.127

泉寿荘だより 10月



〒245-0006 泉区西が岡3-11 Tel.045 (813) 0861

ホームページ <http://senjyusou.la.cocacn.jp>

※ 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※



ご利用者の皆様へ

緊急事態宣言の解除に伴い、団体利用・趣味の教室の新規受付を再開いたしました。

今後、利用状況が変更する場合がございます。

ホームページやお電話にてご確認の上、ご来館ください。

<http://senjyusou.la.cocacn.jp>

泉寿荘



045 (813) 0861

中止のお知らせ

年間予定表等でご案内しておりました下記イベント・趣味の教室は中止とさせていただきます。

10月5日(火) 郷土史～昔と今の泉区～
 10月16日(土)・17日(日) せんじゅまつり
 10月29日(金) 落語を楽しむ会

延期のお知らせ

◆1月～3月の施設利用調査表の配布および回収

* 団体利用の再開が決まりましたら、追ってご連絡いたします。



*** せんじゅまつり中止の為、休館日は通常通り、第3日曜日となります**



10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			◇座ってできるズンパ®ゴールド ◇歩く脳トレ スクエアステップ		1 申込開始	2
3 機能回復個人利用 写経	4	5	6	7	8	9
10 機能回復個人利用 写経	11	12	13 座ってできる ズンパ®ゴールド ×切	14	15 座ってできる ズンパ®ゴールド	16
17 休館日	18	19	20	21	22	23
24 機能回復個人利用 写経 筋力脳力アップ体操	25 園芸ボランティア	26 歩く脳トレ スクエアステップ	27	28	29	30
31 機能回復個人利用 写経	歩く脳トレ スクエアステップ×切					



緊急事態宣言の解除に伴い、下記新規申込の受付を再開いたしました。
ホームページ・お電話等でご確認の上、お申込みください。

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、脳の活性化効果が期待できます。

10月3日、10日、24日、31日(日)
9:00~12:00

定員12名(当日先着) 無料
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

【定員】 15名(多数抽選)
*落選の方のみ電話連絡いたします。

10月24日 筋力!脳力!アップ体操
頭と体を使って、筋力・脳力を鍛えましょう!

*申込 各前日16時まで 電話または窓口へ

歩く脳トレ スクエアステップ

10月26日(火) 10:00~11:30

【参加費】100円(保険料) 【募集】15名 *多数抽選

認知機能低下の予防・下肢のトレーニングなどに効果のある初心者のためのエクササイズです。



*申込 10/1(金)~10/24(日)
電話または窓口へ

座ってできるズンバ®ゴールド

10月15日(金) 10:00~11:00

【参加費】100円(保険料)
【募集】15名 *多数抽選

初心者・シニア向けに椅子に座って行うダンスエクササイズです。

*申込 10/1(金)~10/13(水)
電話または窓口へ



趣味の教室

申込期間 11月1日(月)~20日(土)



◇転写シールで楽しむ ポーセラーツ

好きな転写シールを扇子皿に貼り、焼き付けます。

第3木曜10:00~ 材料費3000円×2 14名

【12/16 1/20 2/17 3/17 4/21 5/19】

◇楽しく手話を覚えよう みんなの手話ダンス

歌の歌詞に合わせて、手話を楽しみます。

第2・4金曜13:00~ 資料代300円 10名

【12/10.24 1/14.28 2/11.25 3/11.25】

◇パワー&リラックス体操

運動とストレッチ体操などを行う、長く続けていただける健康体操です。

第1・3金曜13:55~ 保険料200円 15名

【12/3.17 1/7.21 2/4.18 3/4.18】

◇ノルディックウォーキング

ポールを使って歩くことで全身運動になります。

第2・4水曜13:00~ 保険料200円 15名

*雨天、室内で体操

【12/8.22 1/12.26 2/9.23 3/9.23】

◇優しいヨガ

呼吸を意識した運動でリラックス効果もあります。

第1・3月曜15:00~ 保険料200円 15名

【12/6.20 1/17.31 2/7.21 3/7】

◇継続しよう! スクエアステップ

認知機能低下の予防・下肢のトレーニングに効果があります。回を重ねるごとにステップアップします。

第1・3木曜11:00~ 保険料200円 15名

【12/2.16 1/6.20 2/3.17 3/3.17】

◇ズンバ®ゴールド

音楽に合わせて身体を動かすダンスエクササイズです。

第1・3土曜14:00~ 保険料200円 10名

【12/4.18 1/15.29 2/5.19 3/5.19】