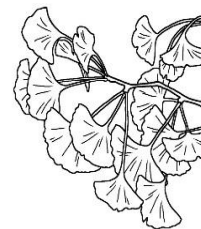


令和3年11月1日発行
NPO法人
中川コミュニティグループ
老人福祉センター
横浜市泉寿荘
NO.128

泉寿荘だより 11月



〒245-0006 泉区西が岡3-11 TEL045 (813) 0861

ホームページ<http://senjyusou.la.coocan.jp>

★ 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★

泉寿荘作品展示会のご案内

下記日程で、ロビー・図書コーナー・娛樂室等でサークルの皆様の作品展示を行います。
写真・書道・陶芸・絵画・手芸・俳句・絵手紙・生花等、すてきな作品が多数展示されます。
各サークルの皆様の日頃の成果をぜひご覧下さい。(上履き・靴袋ご持参ください。)

Part I 11月13日(土)～19日(金)

★10:00～15:00

- ◇書道
 - ・書道同好会
 - ・泉墨会
- ◇陶芸
 - ・陶友会
- ◇真多呂人形
 - ・真多呂人形の会
- ◇泉寿通信友の会
- ◇しんこ細工・泉寿しのび会
(しんこ細工の販売:お花・クリスマス・お正月飾り等)
11/15(月)・16日(火)19日(金)
*販売時間はお問い合わせください
- ◇ペン習字
 - ・ペン習字秋桜
 - ・ペン友会
 - ・あやめ会
- ◇写真
 - ・泉寿フोटクラブ
- ◇折り紙
 - ・折紙すずらん

Part II 11月23日(火)～29日(月)

★10:00～15:00

- ◇編み物
 - ・編み物ひまわり
- ◇バステル画
 - ・荒井バステル画
- ◇絵手紙
 - ・山月会・葉游会
- ◇手芸
 - ・おはり箱
- ◇俳句
 - ・泉寿俳句批評会
- ◇水彩画・色鉛筆画
 - ・泉寿水彩の会
 - ・泉寿色鉛筆の会
- ◇吊るし雛
 - ・吊るし雛の会

11月24日(水)～26日(金)

- ◇フラワーアレンジメント
- ・ル・レーブ

11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	☆座ってできるズンバ®ゴールド ☆歩く脳トレスクエアステップ ☆12月開講趣味の教室 申込開始					
7 機能回復個人利用 ヒップホップ 写経	8	9	10 共働舎パン販売	11	12	13
14 機能回復個人利用 コアコンディショニング 写経	15	16	17 座ってできる ズンバ®ゴールド 申込め切	18	19 座ってできるズン バ®ゴールド	20 12月開講趣味の教 室歩く脳トレ スクエアステップ 申込め切
21 休館日	22 園芸 ボランティア	23 歩く脳トレ スクエアステップ	24 共働舎パン販売	25	26	27
28 機能回復個人利用 筋力脳力アップ 写経	29	30				

♥ ❀ ♥ ❀ ♥ ❀ ♥ 11月の趣味の教室のご案内 ♥ ❀ ♥ ❀ ♥ ❀ ♥

老人福祉センター横浜市泉寿荘

泉区西が岡3-1-1 TEL045(813)0861

<http://senjyusou.la.coocan.>

泉寿荘



← ホームページはこちらをクリック

心安らかに 般若心経を写す

11月7日、14日、28日(日)

9:00~12:00

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。

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

【申込】 前日16時まで電話あるいは窓口へ

【定員】 20名(多数抽選)

*落選の方のみ電話連絡いたします。

11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

11月14日 コアコンディショニング

身体のコア(体幹)を鍛えてゆがみのない体を

11月28日 筋力!脳力!アップ体操

頭と体を鍛えましょう

*ヨガマットお持ちの方はご持参ください

歩く脳レスクエアステップ

11月23日(火)10:00~11:30

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エクササイズです。ステップパターンを覚えて、足踏み(ステップ)しながら進みます。

【申込】 11/1(月)~11/20(土) 電話または窓口へ

【参加費】 100円 【定員】 15名*多数抽選

座ってできるズンバ®ゴールド

11月19日(金)10:00~11:00

音楽に合わせてながら、椅子に座って楽しく体を動かすダンスエクササイズです。

【申込】 11/1(月)~11/17(水) 電話または窓口へ

【参加費】 100円 【定員】 15名*多数抽選

12月開講趣味の教室

【申込期間】 11/1(月)~11/20(土)

①転写シールで楽しむポーセラーツ

第3木曜日10:00~12:00 定員14名

参加費 3000円×2回(12月・3月) 全6回

②みんなの手話ダンス 第2・4金曜日 13:00~15:00

定員10名 参加費 300円(資料代) 全8回

③ズンバ®ゴールド 第1・3土曜日 14:00~14:45

定員10名 参加費200円 全7回

【申込方法】

①~⑦官製はがき持参で窓口へ ①②のみ、往復はがきに講座名・住所・氏名・☎・年齢を書いて郵送でも可

④優しいヨガ 第1・3・5月曜日 15:00~15:50

定員15名 参加費200円 全7回

⑤パワー&リラックス体操 第1・3金曜日 13:55~14:40

定員15名 参加費200円 全8回

⑥継続しようスクエアステップ 第1・3木曜日11:00~12:30

定員15名 参加費200円 全8回

⑦ノルディックウォーキング 第2・4水曜日 13:00~15:00

定員15名 参加費200円 全8回

ご利用者の皆様へ

- ◎マスクの着用・手指消毒・検温等にご協力をお願いいたします。
- ◎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。
- ◎活動中は必ず1m以上、できれば2mの間隔をあけてください。
- ◎30分毎の定期的な換気にご協力ください。
- ◎施設内で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。
- ◎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。

