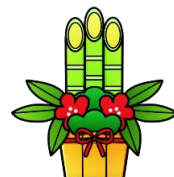


泉寿荘だより 1月



〒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

今年もよろしくお願いいたします。

新年おめでとうございます。皆様方はどのように新しい年をお迎えになられたのでしょうか。

さて、今年は「寅」年です。寅は「動く」の意義があり春がきて草木が生じる状態を表しています。過去に遡ると世界初、人類初の出来事が多くあります。2022年は新しいことに挑戦する1年となるでしょう。ぜひ、泉寿荘で新しいことに挑戦してみてください。

これから寒い季節となりますが、皆様方にとって素晴らしい年であることを泉寿荘職員一同祈念しております。

今年もよろしくお願いいたします。

泉寿荘所長

泉寿荘 利用者懇談会 令和4年1月29日(土)10時より 会議室にて

利用者懇談会を上記の日程で開催いたします。個人利用の皆さま、団体利用の皆さまのご意見を伺い、今後の施設運営に生かしていきたいと思っております。またロビーにご意見箱を設置しております。ご意見・ご要望がございましたら受付・ご意見箱にていつでもお伺いいたします。新型コロナウイルス感染症防止の為、変更の可能性もございます。ホームページ・お電話等でお確かめのうえ、ご参加ください。

登録団体の皆様へ

令和4年4月～6月 施設利用調査表配布のお知らせ

1月5日(水)より4月～6月の施設利用調査表を順次配布いたします。提出〆切1月31日(月)

*重複した団体には、2月10日までに電話にてご連絡いたします。調整会議にご出席ください。

*重複の無い団体には、2月に施設利用申込書を配布いたします。提出〆切 3月15日(火)

1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					12/28～年末年始休館日	
2	3	4	5 施設利用調査表配布	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 申込開始	7	8
～1/4年末年始休館日			9 コア・コンディショニング 機能回復個人利用 写経 郷土史申込〆切	10 歌声ひろば 申込開始	11	12
16 休館日	17	18 郷土史 ～昔と今の泉区～	19 座ってできる ズンバ®ゴールド 申込〆切	20	21 座ってできる ズンバ®ゴールド	22
23 筋力脳力アップ 機能回復個人利用 写経	24 歩く脳トレ スクエアステップ 申込〆切	25 歩く脳トレ スクエアステップ 歌声ひろば申込〆切	26 共働舎パン販売	27	28	29 利用者懇談会
30 機能回復個人利用 写経	31 歌声ひろば					



なごみの広場

今月のテーマ

「いつまでも健康でいられるために」
～秘訣と運動～地域包括支援センター 岡津ケアプラザ
「なつかしのポピュラーミュージック」
～レコードコンサート vol.1 ロックンロール編～

1月13日(木)10:00～11:30

【定員】25名(多数抽選) 【参加費】 無料

【申込】 12/20(月)～1/12(水)

電話あるいは窓口へ

お申込制となりました。

歌声ひろば

1月31日(月)13:00～15:00

青春の歌、懐かしい歌を声をそろえて
歌いましょう♪

【定員】 20名(多数抽選)

【申込】 1月10日(月)～1月25日(火)

電話あるいは窓口へ

*マスク着用をお願いします。

座ってできるズンバ®ゴールド

1月21日(金)10:00～11:00

椅子に座りながら、リズムに合わせて楽しく
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します！初めての方にも
おすすめです！



【定員】 15名

【参加費】 100円(保険料)

【申込】 1月5日(水)～1月19日(水)

電話あるいは窓口へ

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)

1月9日 コア・コンディショニング

体幹(コア)を鍛えることで、姿勢が良くなり
疲れにくくなります。

1月23日 筋力脳力アップ体操

頭を使いながら体を動かしましょう。

気軽に参加できる体操です。

*ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

歩く脳トレスクエアステップ

1月25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。

【定員】 15名 【参加費】 100円(保険料)

【申込】 1月5日(水)～1月23日(日)

電話あるいは窓口へ

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。

1月9日・23日・30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。



ご利用にあたってのお願い

- ◎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。
- ◎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。
- *ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



* 新春演芸発表会中止のお知らせ *

1月に予定していた新春演芸発表会は中止させていただきます



敷地内全面禁煙 ご協力お願いいたします



望まない受動喫煙を防止するために「改正健康増進法」が2020年に施行されてから、2年近く経過いたしました。

泉寿荘では屋外に喫煙スペースとして灰皿を設置しておりましたが、本施行に従い、2022年4月1日より「敷地内全面禁煙」といたします。