

令和4年2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.131

泉寿荘だより 2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❖

寒い冬を乗り切りましょう

早いもので、新年を迎えたと思ったらもう2月となります。暦の上では「節分」そして「立春」ですが、一年で一番寒い時期です。新型コロナウイルス感染症も爆発的に拡大しております。マスク、消毒、三密を避けるとともに、十分な休養と栄養、規則正しい生活で体調管理に努め、元気に泉寿荘にお出てください。

泉寿荘 所長

4月開講趣味の教室

- ◆優しいヨガ
 - ◆土に触れ心を癒す陶芸教室
 - ◆健康とストレス解消に健康詩吟教室
 - ◆楽しく踊って健康に輪踊り教室
 - ◆継続しよう座ってズンバ®ゴールド
- 《1回毎に申込の講座》
- ◆歩く脳トレ、スクエアステップ
 - ◆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
 - ◆音楽と共に楽しむ絵本の世界



介護予防講座



- ◆ポジティブエイジング体操
4月～6月
- ◆笑顔で筋トレ
～スクエアステップ&ゴムバンド体操～
6月～9月★申込5月予定

【申込期間】 3/1(火)～3/15(火)

*詳しくは3月の泉寿荘だよりまたは
窓口までお問い合わせください



2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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 落語を楽しむ会 申込開始						
6 ヒップホップ 機能回復個人利用 写経	7 郷土史 申込開始	8	9 共働舎パン販売	10 なごみの広場	11	12
13 コアコンディショニング 機能回復個人利用 写経	14	15	16 座ってできる ズンバ®ゴールド 申込〆切	17	18 座ってできる ズンバ®ゴールド	19 歩く脳トレ スクエアステップ 落語を楽しむ会 申込〆切
20 休館日	21 郷土史 申込〆切	22 歩く脳トレ スクエアステップ	23 共働舎パン販売	24 施設利用調整会議	25	26
27 筋力脳力アップ 機能回復個人利用 写経	28 落語を楽しむ会 金原亭馬玉独演会 園芸ボランティア					

きんげんてい ばぎよく
落語を楽しむ会 金原亭馬玉独演会

2月28日(月) 13:00~14:30
真打登場！生の落語をお楽しみください！！

【申込】2月1日(火)~2月19日(土)

電話あるいは窓口へ

【参加費】無料

【定員】25名(多数抽選)



なごみの広場

2月10日(木)10:00~11:30

今月のテーマ

◆新型コロナウイルス対策最新情報

泉区福祉保健課長 斎藤昌代

正しい知識でしっかり予防しましょう

◆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 映画音楽編



【定員】 30名(当日先着)

【参加費】 無料

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。

2月6日、13日、27日(日)9:00~12:00 無料
定員12名(当日先着) *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

前日16時まで電話または受付まで
定員20名(多数抽選)

2月6日 ヒップホップで体を動かそう

2月13日 コア・コンディショニング

2月27日 筋力脳力アップ体操

郷土史~昔と今の泉区~

日本史の事由に絡めて、泉区の歴史を学びます。

3月1日(火)13:00~15:00

【定員】 11名

【参加費】 100円(資料代)

【申込】 2月7日(月)~2月21日(月)

電話あるいは窓口へ

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！

2月18日(金)10:00~11:00 ZUMBA!



【定員】 15名

【参加費】 100円(保険料)

【申込】 2月1日(火)~2月16日(水)

電話あるいは窓口へ

歩く脳トレ、スクエアステップ

2月22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】 2月1日(火)~2月19日(土)

電話あるいは窓口へ



ご利用にあたってのお願い

- ◎マスク着用・手指消毒・検温等ご協力お願いいたします。
- ◎来館の際はご自宅で検温し、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。
- *ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



敷地内全面禁煙
ご協力お願いします

泉寿荘では屋外に喫煙スペースを設置しておりましたが、2022年4月1日より「敷地内全面禁煙」といたします。ご協力お願いいたします。