

泉寿荘だより 3月号



〒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※



4月開講趣味の教室

～初心者の方・はじめて参加される方を対象にした講座です～



◆土に触れ心を癒す陶芸教室

第2・4日曜日 4/10～6/26 全6回
10:00～15:00 *お昼休憩有
3000円/月(教材費) 12名

◆健康とストレス解消に健康詩吟教室

第1・3金曜日 4/1～9/16 全12回 12名
13:00～15:00 500円(資料代)

◆楽しく踊って健康に輪踊り教室

第2・4金曜日 4/8～9/23 全12回 20名
10:00～12:00 300円(保険料)

◆優しいヨガ

第2・4水曜日 4/13～9/28 全11回 15名
15:15～16:05 300円(保険料)

◆継続しよう座ってズンバ®ゴールド

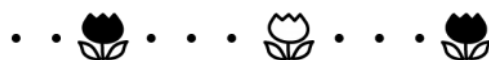
第1・3土曜日 4/2～9/17 全12回 15名
14:00～14:45 300円(保険料)

【申込期間】3/1(火)～3/15(火)

* 官製はがき持参で受付まで
陶芸教室・健康詩吟は往復はがきに、講座名・氏名・
年齢・住所・TELを明記の上、郵送でも可



3月の予定



日	月	火	水	木	金	土
・趣味の教室 ・映画観賞会 ・ポジティブエイジング体操 ・座ってできる®ズンバゴールド ・スクエアステップ		1 郷土史 申込開始	2	3	4	5
6 ヒップホップ 機能回復個人利用 写経	7	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 趣味の教室 ポジティブ エイジング体操 申込〆切	16 座ってできる ズンバ®ゴールド 申込〆切	17	18 座ってズンバ® ゴールド	19 歩く脳トレ スクエアステップ 映画観賞会 申込〆切
20 休館日	21	22 歩く脳トレ スクエアステップ	23 共働舎パン販売 	24	25	26
27 筋力脳力アップ 機能回復個人利用 写経	28 園芸ボランティア 	29 映画観賞会	30	31		

《介護予防講座》 ～今年度より始まる新しい講座です！～

筋力・体力アップ・脳の活性化など、いつまでも自分らしく生きるための講座です。
どなたでも何度でも気軽に申込みいただけます。

ポジティブエイジング体操

体力・筋力アップのためのエクササイズ。関節の可動域拡大のためのストレッチをおこないます。

◇日程 4/1～6/17 第1・3金曜日(全6回) 14:30～15:15

◇定員 15名 ◇参加費 300円(保険料)



映画観賞会 ひばり チェミ いづみのジャンケン娘

3月29日(火)13:00～15:00



【定員】 30名(多数抽選) 【参加費】 無料

【申込】 3月1日(火)～3月19日(土) 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)

3月6日 ヒップホップで有酸素運動

3月13日 コア・コンディショニング

3月27日 筋力脳力アップ体操



なごみの広場

健康・生きがい・仲間づくりで脳活を！

3月10日(木)10:00～11:30

◇小規模多機能施設ってどんなところ？

小規模多機能事業所 だんだん

◇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 歌声喫茶編

【定員】 30名(当日先着) 【参加費】 無料

座ってできるズンバ®ゴールド

3月18日(金)10:00～11:00

【定員】 15名 【参加費】 100円(保険料)

【申込】 3月1日(火)～3月16日(水)

電話あるいは窓口へ

心安らかに般若写経を写す

3月6日、13日、27日(日)

9:00～12:00 無料

先着12名(当日先着) *筆ペンをご持参ください

歩く脳トレスクエアステップ

3月22日(火)10:00～11:30

【定員】 15名 【参加費】 100円(保険料)

【申込】 3月1日(火)～3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 ❖ ❖

◎不織布マスク着用・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。

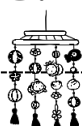
◎30分毎の定期的な換気にご協力ください。

◎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。

敷地内全面禁煙にご協力をお願いします

泉寿荘では屋外に喫煙スペースを設置してありますが、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。



今年も素敵な吊るし雛をロビーに飾っております。どなたでもどうぞ