



☘ 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 ☘

開館時間9:00~17:00

10月開講 趣味の教室

【申込】 8月15日(月)~9月14日(水)
初めて参加される方を対象にした講座です

官製はがき持参で受付まで

編み物・切り絵・つまみ細工は往復はがきに、講座名・氏名・年齢・住所・Telを明記の上郵送でも可

はじめての切り絵教室

絵画とは違った奥深い魅力の切り絵。集中力や想像力も鍛えます。基本から丁寧に指導します。

- ✳ 日程:10/21~3/17 第3金曜日
9:30~12:00 全6回
- ✳ 定員:10名
- ✳ 参加費:3000円(材料費)



男のヨガ

男性のヨガ教室です。体幹を鍛え、姿勢を正し、また柔軟性を養うこともできます。

- ✳ 日程:10/6~3/16 第1・3木曜日
15:00~15:45 全12回
- ✳ 定員:15名
- ✳ 参加費:300円(保険料)



基礎を学ぶつまみ細工

つまみ細工は小さく切った布をつまんで折りたたみお花等のモチーフを作る伝統工芸です。基本のつまみ方を学びながら、かわいい小物をつくります。

- ✳ 日程:10/12~3/8 第2水曜日
10:00~12:00 全6回
- ✳ 定員:10名
- ✳ 参加費:2500円×2回(材料費)



みんなで歩こうノルディックウォーキング

ポールを使うことで楽に歩けますが、身体の90%の筋肉を使うことができ、運動効果をより増強することができます。貸出用ポールあります。

- ✳ 日程:10/12~3/22 第2・4水曜日
13:00~15:00 全11回
- ✳ 定員:15名 ✳ 雨天室内で体操
- ✳ 参加費:300円(保険料)

編み物サロンへようこそ

かわいいポーチ製作後は、ご自身の作品を！それぞれのレベルに合わせて、わからない箇所・作品のアドバイスをします。

- ✳ 日程:10/5~3/29 第1・3・5水曜日
10:00~12:00 全11回
- ✳ 定員:10名
- ✳ 参加費:1500円(ポーチ材料費)



和太鼓に挑戦！

全身を使う和太鼓に挑戦し、日本古来の伝統に触れながら、体力維持向上・リズム感を養います。ストレス解消にも！

- ✳ 日程:10/1~3/18 第1・3・5土曜日
9:00~11:00 全12回
- ✳ 定員:15名
- ✳ 参加費:2000円(バチ代+保険料)



介護予防講座 【申込】9/1(木)~9/20(火) *どなたでも何度でもお申込みいただけます。

◆笑顔で筋トレ

~スクエアステップ&ゴムバンド体操~

- ✳ 日程:10/5~12/21 第1・3水曜日 全6回13:30~15:00
- ✳ 定員:15名 ✳ 参加費:800円(保険料+ゴムバンド代)

◆ポジティブエイジング体操

- ✳ 日程:10/7~12/16 第1・3金曜日 全6回
14:00~14:45 ✳ 定員:15名
- ✳ 参加費:300円(保険料)



8月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1 申込開始 ◆座ってできる ズンバ®ゴールド ◆落語を楽しむ会	2	3	4	5	6
7 機能回復個人利用 写経 ヒップホップ	8	9	10 共働舎パン販売	11	12	13
14 機能回復個人利用 写経 コアコンディショニング	15 10月開講 趣味の教室 申込開始	16	17 座ってできる ズンバ®ゴールド 申込〆切	18	19 座ってできる ズンバ®ゴールド	20 落語を楽しむ会 申込〆切
21 休館日	22	23	24 共働舎パン販売	25 施設利用 調整会議	26	27
28 機能回復個人利用 写経 筋力脳力アップ	29 せんじゅまつり 展示・体験 団体打合せ	30 落語を楽しむ会	31			

登録団体の皆様へ 10月～12月 施設利用調整会議・申込書提出のお知らせ

☆施設利用調整会議 8月25日(木) 10時より・重複団体のみ ☆施設利用申込書の提出〆切 9月15日(木)
重複した団体には、8月10日迄に連絡致しますので、調整会議にご出席願います。
重複のない団体は、施設利用申込書を配布いたしますので、ご提出ください。

趣味の教室8月のご案内



落語を楽しむ会

8月30日(火)13:00～15:00

定員 25名 *多数抽選 *参加費無料

申込 8/1(月)～8/20(土)

電話または窓口へ

◆◆◆演目◆◆◆

『大山詣り』 古今亭 志ん朝

『頓馬の使者』 柳家 小さん

『千両みかん』 柳家 小三治



日曜日は楽しく筋力アップ!

14:15～15:30 参加費100円 定員20名*多数抽選

申込 各前日16時まで電話あるいは窓口まで

8月7日 ヒップホップで有酸素運動

8月14日 コア・コンディショニング

8月28日 筋力!脳力!アップ体操

心安らかに 般若心経を写す

8月7日、14日、28日(日)9時～12時 *無料
先着12名(当日先着) *筆ペンをご持参ください。

座ってできるズンバ®ゴールド

8月19日(金)10:00～11:00

音楽に合わせ、体を動かすダンスエクササイズ!座って行うので、運動が苦手な方も、楽しく体を動かせます。

申込 8/1(月)～8/17(水) 電話または窓口へ
参加費 100円 定員15人*多数抽選



ご利用にあたってのお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

◎マスク着用・手指の消毒・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。