

泉寿荘だより 9月号



〒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★

開館時間 9:00~17:00 休館日 9/18 (日)

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を明記のうえ
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。集中力や想像力を鍛えます。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、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！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、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)



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。 ◎30分毎の定期的な換気にご協力ください。

◎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。◎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

◎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。



せんじゅまつり開催のお知らせ



令和4年10月15日(土)・16日(日) 9:30~15:30

*詳細は10月号で！お楽しみに

作品展示、団体演奏・演技、体験コーナー
作品の販売、子供コーナー、
模擬店、健康チェック等



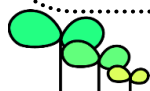
みんなで歩こう ノルディックウォーキング

9月14日(水)・28日(水)
13:00~15:00

1回毎の
申込みです

【申込】 各日2日前までに電話または窓口へ
【参加費】 100円 【定員】 15名 * 多数抽選

どなたでも気軽にご参加ください。
貸出用ポールございます。*雨天中止
*10月から6か月のコースも始まります。



介護予防講座

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お申込みいただけます。

《申込》 9月1日(木)~9月20日(火)

【申込】 返信用の官製はがき持参で泉寿荘窓口まで。

◇笑顔で筋トレ

~スクエアステップ&ゴムバンド体操~

認知機能低下の予防・下肢のトレーニング(スクエアステップ)と体力・筋力維持のための体操

[日 程] 10/5~12/21 第1・3水曜日
13:30~15:00 《全6回》

[定 員] 15名

[参加費] 800円(保険料+ゴムバンド代)
*前回参加の方は保険料のみ

◇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

[日 程] 10/7~12/16 第1・3金曜日
14:00~14:45 《全6回》

[定 員] 15名 [参加費] 300円(保険料)

◇座ってできるズンバ®ゴールド

音楽に合わせ身体を動かすダンスエクササイズを椅子に座って行います。無理なく体力・筋力アップを目指せます。

[日 程] 10/1~12/17 第1・3土曜日
11:45~12:30 《全5回》

[定 員] 20名 [参加費] 300円(保険料)



健康・生きがい・仲間づくりで脳活を!

なごみの広場

9月8日(木) 10:00~11:30

今月のテーマ

◆認知症の予防について 岡津ケアプラザ

◆レコードコンサート 日本の映画音楽

【定員】 30名(当日先着) 【参加費】 100円

*おいしいコーヒー・お茶を飲むだけでも!
どなたでもご参加いただけます。

音楽とともに楽しむ絵本の世界

9月14日(水) 10:30~11:30

心地よい音楽と共に絵本の世界を楽しむコンサートリーディングです。ゆったりとした時間が流れ、心が癒されます。

【申込】 9/1(木)~9/12(月) 電話または窓口へ

【定員】 15名(多数抽選)

【参加費】 100円(資料代)



第56回映画鑑賞会

ウエストサイド物語



9月30日(金) 13:00~15:00

【申込】 9/1(木)~9/20(火) 電話または窓口へ

【定員】 40名(多数抽選)

1961年製作のアメリカのミュージカルロマンスドラマ映画です。

監督 ロバート・ワイズ ジェローム・ロビンズ
出演 ナタリー・ウッド リチャード・ベイマー

座ってできるズンバ®ゴールド

9月16日(金) 10:00~11:00

【申込】 9/1(木)~9/14(水) 電話または窓口へ

【定員】 15名(多数抽選)

【参加費】 100円(保険料)

心安らかに 般若心経を写す

9月4日、11日、25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。

