

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 ❖

4月開講趣味の教室

【申込】2/15(水)～3/14(火)

* 官製はがき持参で受付まで

「着物を素敵にリメイク!」「川柳教室」「見て学ぶ世界遺産」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。

* 初めて参加される方を対象とした講座です。

着物を素敵にリメイク!

～浴衣をチュニックに～



着なくなった着物を普段着に簡単リメイクしてみませんか? 見違えるほど素敵なお洋服に生まれ変わります! まずは浴衣をチュニックにリメイク!

【日程】 4/6～9/21 第1・3木曜日 10:00～12:00 全12回

【定員】 10名 【参加費】 300円(資料代)

* リメイク用着物・浴衣持参できる方

見て学ぼう世界遺産

～居ながらにして世界旅行～

コロナ禍でなかなか旅行に行けない今。映像を見ながら、世界遺産を旅してみませんか?

世界遺産の知識と共に、歴史・文化・風習などを学びます。

【日程】 4/3～9/4 第1月曜日(5月のみ5/8)

全6回 10:00～12:00

【定員】 15名 【参加費】 500円(資料代)



ピラティス教室

～体幹を鍛えて錆びない身体に～



インナーマッスルを鍛えることで体幹を強化し、姿勢の改善を行います。背骨の歪みや筋力不足を解消することができるエクササイズです。

【日程】 4/13～9/28 第2・4木曜日 15:00～15:45 全12回

【定員】 15名 【参加費】 300円(保険料)

川柳教室

～言葉遊びで楽しく脳活!～



川柳の魅力は、誰でもどこでもあらゆる題材をテーマに気持ちや思いを表現できるところです。あるある!と共感できたり、クスッと笑える川柳。詠んでみませんか?

【日程】 4/4～9/5 第1火曜日 13:00～15:00 全6回

【定員】 15名 【参加費】 500円(教材費)

2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
座ってできるズンバ®ゴールド 落語を楽しむ会 能楽入門講座 スマホ中級講座			1 申込開始	2 体をほぐして 声を出そう! (大広間)	3	4
5 ヒップホップ 機能回復個人利用 写経	6	7 体をほぐして 声を出そう! (大広間)	8 共働舎パン販売	9 なごみの広場 体をほぐして 声を出そう! (大広間・午後)	10	11
12 コアコンディショニング 機能回復個人利用 写経	13	14 体をほぐして 声を出そう! (大広間)	15 申込開始 4月開講趣味の教室 申込〆切 ・座ってできる ズンバ®ゴールド ・能楽入門講座	16 体をほぐして 声を出そう! (大広間)	17 共働舎パン販売 座ってできる ズンバ®ゴールド	18
19 休館日	20 能楽入門講座 申込〆切 落語を楽しむ会 スマホ中級講座	21 体をほぐして 声を出そう! (大広間)	22 共働舎パン販売	23 施設利用調整会議 体をほぐして 声を出そう! (大広間)	24 スマホ中級講座	25
26 写経 落語を楽しむ会 筋力脳力アップ 機能回復個人利用	27 園芸ボランティア	28 体をほぐして 声を出そう! (大広間)				

落語を楽しむ会

2月26日(日)13:00～15:00

《演目》「穴 泥」 柳家小さん
「夢 金」 古今亭志ん朝
「お化け長屋」 柳家小三治

【定 員】 40名(多数抽選)

【参加費】 無料

【申 込】 2月1日(水)～2月20日(月)
電話あるいは窓口へ



能楽入門講座

～能の演技体験で身体と会話しよう！～

2月20日(月)13:00～15:00

能の所作(動き)や謡(歌唱)などを軸に、
能楽の歴史、鑑賞のコツなどを学びます。



【定 員】 30名(多数抽選)

【参加費】 100円(資料代)

【申 込】 2月1日(水)～2月15日(水)
電話あるいは窓口へ



健康・生きがい・仲間づくりで脳活を！

なごみの広場

2月9日(木)10:00～11:30

今月のテーマ

もしものために元気なうちに大切な人と話し合しましょう。

◆人生会議 もしも手帳

岡津ケアプラザ

◆TVコマーシャルを追いかけて

CM探偵団

【定 員】 30名(当日先着)

【参加費】 100円(コーヒー代)

*美味しいコーヒーを飲むだけでも！
どなたでもご参加いただけます。
マイカップご持参で



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5日、12日、26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。



座ってできるズンバ®ゴールド

2月17日(金)10:00～11:00

音楽の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。運動の苦手な方も楽しめます！



【定 員】 15名(多数抽選)

【参加費】 100円(保険料)

【申 込】 2月1日(水)～2月15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(保険料)

【申込】 前日16時まで電話または受付まで

【定員】 20名(多数抽選)

* 落選の方のみ電話連絡いたします。

2月5日 ヒップホップで体を動かそう

音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！

2月12日 コア・コンディショニング

身体のコア(体幹)を鍛えて歪みのない体に

2月26日 筋力脳力アップ体操

頭と体を鍛えましょう！

* ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

スマホ中級講座

2月24日(金) 13:30～15:30

～あなたの疑問を解決します！～

アプリもメールも使っているけれど、ここがわからない
ここが知りたい等、個別対応で使い方を学びます。



【定 員】 10名(多数抽選)

【参加費】 100円(資料代)

【申 込】 2月1日(水)～2月20日(月)
電話あるいは窓口へ

* アプリ・メール等普段使用されている方、自分でインストールできる方対象