

令和5年6月1日発行
指定管理者 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.147

泉寿荘だより 6月



〒245-0006 泉区西が岡3-11 Tel.045 (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 毎月第3日曜日

梅雨の季節 体調管理に気をつけましょう

6月になりますと、梅雨入りの時期となります。気温差、湿度などにより体調を崩す方も多く、熱中症、新型コロナウイルス感染症も気になるところです。

体調管理に難しい時期ですが、そんな時期こそ、体と心の健康のためにぜひ泉寿荘をご利用ください。スタッフ一同、笑顔でお待ちしております。

泉寿荘 利用者懇談会 6月29日(木) 10時より

利用者懇談会を上記の日程で開催いたします。個人利用の皆様、団体利用の皆さまのご意見を伺い、今後の施設運営に生かしていきたいと思っております。

また、当施設ではロビーにご意見箱を設置しております。ご意見・ご要望がございましたら受付またはご意見箱にて、いつでもお伺いいたします。



Free Wi-Fi をご利用ください

大広間と会議室で Free Wi-Fi をご利用いただけます!! パスワードを入力してご自由にお使いください。

《 ネットワーク名 Senjyusou-Free-Wifi パスワード 0458130861 》

6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
申込開始 ・介護予防講座 ポジティブエイジング体操、笑顔で筋トレ (7月~9月) ズンバ®ゴールド チェア、トーンチャイムで脳トレ! ・座ってできるズンバ®ゴールド				1	2	3
4 午後 ヒップホップ 機能回復個人利用 写経	5	6	7	8 午後 なごみの広場	9	10
11 午後 コア・コンディショニング 機能回復個人利用 写経	12	13 座ってできる ズンバ®ゴールド 申込〆切	14 共働舎パン販売	15	16 座ってできる ズンバ®ゴールド 共働舎パン販売 	17
18 休館日	19	20申込〆切 ポジティブエイジ トーンチャイムで脳トレ 笑顔で筋トレ ズンバ®ゴールドチェア	21	22	23	24
25 午後 筋力脳力アップ 機能回復個人利用 写経	26 園芸ボランティア	27	28 共働舎パン販売	29 利用者懇談会	30 落語を楽しむ会	

♪ マークは 大広間個人利用日です。 火・木・土曜日 ●日曜日は午後のみ



落語を楽しむ



6月30日(金) 13:00~15:00

【定員】60名(当日先着)

◆◆◆演目◆◆◆

『船徳』 古今亭 志ん朝
『長者番付』 柳 家 小三治
『唐茄子屋政談』 三遊亭 圓生

座ってできるズンバ®ゴールド

ZUMBA!



6月16日(金) 10:00~11:00

座って楽しく身体を動かすダンスエクササイズです。

【申 込】 6/1(木)~6/13(火) 電話または窓口へ
【参加費】 100円(保険料)
【定 員】 30名 *多数抽選

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気軽に申し込いただけます。

【申 込】 6月1日(木)~20日(火) 官製はがき持参で泉寿荘窓口へ



トーンチャイムで脳トレ!

トーンチャイムを使い、楽しく脳トレ。軽いストレッチも行いながら頭と体をリフレッシュします。

【日 程】 7/6・20 8/3・17 9/7・21
第1・3木曜日 13:00~14:30

【参加費】 300円(資料代)

【定 員】 10名 *多数抽選



笑顔で筋トレ

～スクエアステップ&ゴムバンド体操～

認知機能の予防・下肢のトレーニング、体力・筋力維持のための体操
スクエアステップ+ゴムバンド体操(タオル体操、ゴムバンド体操)

【日 程】 7/5・19 8/2・16 9/6・20
第1・3水曜日 13:30~15:00

【参加費】 800円(ゴムバンド代+保険料)

【定 員】 18名 *多数抽選



ポジティブエイジング体操

体力・筋力維持のための体操で元気な身体づくりをします。
椅子やマット使い、どなたでも気軽に参加できる体操です。

【日 程】 7/7・21 8/4・18 9/1・15
第1・3金曜日 14:00~14:45

【参加費】 300円(保険料)

【定 員】 20名 *多数抽選



ズンバ®ゴールド・チェア

音楽のリズムに合わせてながら身体を動かすダンスエクササイズ・
ズンバを初心者・シニア向けに座って行う。無理なく、身体を動かす
ことで筋力・脳力アップし、ロコモティブシンドローム等を予防します。

【日 程】 7/1・15 8/5・19 9/2・16
第1・3土曜日 11:45~12:30

【参加費】 300円(保険料)

【定 員】 25名 *多数抽選



健康・生きがい・仲間づくりで脳活

なごみの広場



6月8日(木) 10:00~11:30

【参加費】 100円

*コーヒーだけでも!どなたでもご参加いただけます。
マイカップをお持ちください。

◆熱中症について

岡津ケアプラザ

◆ピアノリサイタル

上原 裕子



心安らかに般若心経を写す



6月4日、11日、25日(日)

9:00~12:00 無料

先着15名(当日先着)

*筆ペンをご持参ください。

*どなたでもご参加いただけます。

日曜日は楽しく筋力アップ!

14:15~15:30

6/4 ヒップホップで有酸素運動

6/11 コア・コンディショニング

6/25 筋力!脳力!アップ体操

【参加費】 100円(保険料) 【定員】 30名(多数抽選)

【申 込】 各前日16時まで 電話または受付へ

