

令和6年3月1日発行  
 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.156

# 泉寿荘だより 3月号



〒245-0006 泉区西が岡3-11 Tel.045 (813) 0861  
 ホームページ <http://nakagawa-com.net/>

❀泉寿荘は60歳以上横浜市にお住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

## 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込みいただけます。

【申込】 3/1(金)~3/15(金) 官製はがき持参で窓口へ

### 笑顔で筋トレ

~スクエアステップ&ゴムバンド体操~



手足で違う動きをしながらマット上を歩き認知機能の予防・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】4/3・17 5/1・15 6/5・19 13:30~15:00

第1・3水曜日

【定員】20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



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など行い、いつまでも元気な体づくりを目指します。

【日程】4/5・19 5/17・31 6/7・21 14:00~14:45

第1・3金曜日

【定員】20名 【参加費】300円(保険料)

### ズンバ®ゴールド・チェア



音楽のリズムにあわせながら身体を動かすダンスエクササイズ。ズンバ®ゴールドを初心者、シニア向けに座って行うため、どなたでも無理なく参加していただけます。

【日程】4/6・20 5/4・18 6/1・15 11:45~12:30

第1・3土曜日

【定員】25名 【参加費】300円(保険料)

### トーンチャイムで脳トレ!



トーンチャイムはハンドベルの普及型として日本で作られた楽器で、ハンドベルよりも柔らかい音色です。簡単な曲の演奏を目指します。軽いストレッチも行い、楽しく頭と心身をリフレッシュしましょう。

【日程】4/4・18 5/2・16 6/6・20 13:30~15:00

第1・3木曜日

【定員】12名 【参加費】300円(資料代)

## 3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 申込開始	2
		<ul style="list-style-type: none"> <li>介護予防講座(4~6月)</li> <li>薩摩琵琶演奏会</li> <li>座ってできるズンバ®ゴールド</li> </ul>				
3 ヒップホップ 機能回復個人利用 写経 午後	4	5	6	7	8	9
10 コアコンディショニング 機能回復個人利用 写経 午後	11	12 申込×切 座ってできる ズンバ®ゴールド	13 共働舎パン販売	14 申込×切 趣味の教室 なごみの広場 午後	15 申込×切 介護予防講座 座ってズンバ® ゴールド 共働舎パン販売	16
17 休館日	18	19	20	21	22	23
24 筋力脳力アップ 機能回復個人利用 写経 午後	25 園芸ボランティア	26	27 薩摩琵琶演奏会 共働舎パン販売	28	29 落語を楽しむ会 独演会 柳家崑三郎	30 映画鑑賞会
31 機能回復個人利用 写経 午後	<p>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、ご覧ください。</p>					

♪ 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