令和6年9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.162

泉寿荘だより 9月号



〒245-0006 泉区西が岡3-11 〒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。 🔛

開館時間9:00~17:00 每月第3日曜休館日



☆定員:8名

趣味の教室

【申込】 8月15日(木)~9月14日(土)

※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

また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

- ◇ペンで描く水彩スケッチ教室 ○日程:10/25~3/28
 - 第4金曜日 10:00~12:00 全6回
 - 会参加書:3000円(スケッチブック・ペン・モチーフ・資料代・保険料)
 - ☆定員:12名
- ◇古事記神話おもしろ講座
- ✿日程:10/24~3/27 第4木曜日 10:00~12:00 全6回
- ✿参加費:1600円(資料用本•資料代) ☆定員:15名

◇蕎麦打ち教室

- ✿闩程:10/10~3/13 9:30~12:00 第2木曜日 全6回
- ✿参加費:7500円(資料·材料代)※2500円×3回徵収

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いただけます。

【申 込】9月1日(日)~20日(金) 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!

トーンチャイムはハンドベルの普及型として日本で作られ た楽器、簡単な曲の演奏を目指します。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】10/3・17 11/7・21 12/5・19 第1・3木曜日 10:00~11:30

【参加費】 300円(資料代)

*多数抽選 【定員】 12名



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低下予防、 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 のタオル体操、ゴムバンド体操を行います。

【日 程】10/2·16 11/6·20 12/4·18 第1・3水曜日 13:30~15:00

【参加費】 900円(保険料+ゴムバンド代)

【定員】20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、いつまでも元気な身体づくりを目指します。

【日 程】10/4・25 11/1・15 12/6・20 第1・3金曜日 14:00~14:45 (10月のみ第1・4金曜日)

【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ながら身体を動かすダンスエクサ サイズのズンバRゴールドを初心者・シニア向けに座って 行います。

【日 程】10/5 11/2 • 16 12/7 • 21 第1・3土曜日 11:45~12:30

300円 (保険料) 【参加費】 【定員】 25名 *多数抽選

せんじゅまつり個人演芸募集のお知らせ 🥮 🐷 🕶 🔾 🐡







令和6年10月19日(土)·20日(日) 9:30~15:30

《由込期間》 9月8日(日)~9月21日(土) 受付まで

- ・演芸時間は一人5分以内です。
- ・応募多数、出演順は抽選です。
- ・団体で出演された方も個人演芸に申込可能です。

【公開抽選日】 9月 29日(日) 12時~ 泉寿荘大広間にて