

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(土)~3/15(土) 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を歩きトレーニング(スクエアステップ)と筋力維持のためのゴムバンド体操を行います。



【日程】4/2・16 5/7・21 6/4・18 13:30~15:00
 第1・3水曜日 全6回

【定員】24名 【参加費】900円(保険料+ゴムバンド代)

ズンバ®ゴールド・チェア

音楽にあわせ身体を動かすダンスエクササイズ「ズンバ®ゴールド」を座って行うため、どなたでも無理なく参加していただけます。

【日程】4/5・19 5/3・17 6/7・21 11:45~12:30
 第1・3土曜日 全6回

【定員】25名 【参加費】300円(保険料)



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。関節の可動域拡大など、いつまでも元気な体づくりを目指します。

【日程】4/4・18 5/16・30 6/6・20 14:00~14:45
 第1・3金曜日 全6回

【定員】22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(ハンドベルの普及型)は、ハンドベルよりも柔らかい音色の楽器です。簡単な曲の演奏と軽いストレッチも行いながら楽しく頭と心身をリフレッシュしましょう。

【日程】4/3・17 5/1・15 6/5・19 10:00~11:30
 第1・3木曜日 全6回

【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 3B体操 機能回復個人利用 写経 午後	3	4	5	6	7 娯楽室 利用不可	8
9 コアコンディショニング 機能回復個人利用 写経 午後	10	11	12 共働舎パン販売	13 なごみの広場 午後	14 申込×切 4月開講 趣味の教室	15 申込×切 介護予防講座
16 休館日	17	18 申込×切 座ってできる ズンバ®ゴールド	19	20	21 座ってできる ズンバ®ゴールド	22
23 筋力脳力アップ 機能回復個人利用 写経 午後	24 園芸ボランティア		26 共働舎パン販売 落語を楽しむ会 独演会 柳家崑三郎	27	28	29 映画鑑賞会
30 機能回復個人利用 写経 午後	31	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。				

♪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

*3月7日(金) LED化工事のため、娯楽室は終日ご利用頂けません。