



❀ 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。❀
開館時間 9:00~17:00 休館日 毎月第3日曜日

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(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(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頭と体をリフレッシュします。

【日 程】 7/3・17 8/7・21 9/4・18
第1・3木曜日 10:00~11:30

【参加費】 300円(資料代)

【定 員】 12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®ゴールドを座って行うため、どなたでも無理なく参加いただけます。

【日 程】 7/5・19 8/16・30 9/6・20
土曜日 11:45~12:30

【参加費】 300円(保険料)

【定 員】 30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】 7/4・18 8/1・29 9/5・19
金曜日 14:00~14:45

【参加費】 300円(保険料)

【定 員】 22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~

手足で違う動きをしながらマット上を歩くトレーニング(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】 7/2・16 8/6・20 9/3・17
第1・3水曜日 13:30~15:00

【参加費】 900円(ゴムバンド代+保険料)

【定 員】 24名 *多数抽選



6月の予定



日	月	火	水	木	金	土
1 午後 申込開始 3B体操 機能回復個人利用 写経	2	3 午後 ・介護予防講座(7月~9月分) ・ゲームスポーツでボーリング	4	5 午後 ・座ってできるズンバ®ゴールド	6	7 午後
8 午後 コア・コンディショニング 機能回復個人利用 写経	9 午後 園芸ボランティア 楽しく踊ろう! 盆おどり	10 午後 共働舎パン販売	11 午後 なごみの広場	12 午後 ゲームスポーツで ボーリング	13 午後 ゲームスポーツで ボーリング	14 午後
15 休館日	16	17 午後 申込〆切 座ってできる ズンバ®ゴールド	18	19 午後 座ってできる ズンバ®ゴールド 介護予防講座 申込〆切	20 午後 座ってできる ズンバ®ゴールド 介護予防講座 申込〆切	21 午後14時半迄
22 午後 演芸発表会 筋力脳力アップ 機能回復個人利用 写経	23 午後 園芸ボランティア	24 午後 共働舎パン販売	25 午後 共働舎パン販売	26 午後 ゲームスポーツで ボーリング	27 午後 ゲームスポーツで ボーリング	28 午後
29 午後 落語を楽しむ会 機能回復個人利用 写経	30 午後 歌声ひろば					

♪ 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