



〒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 毎月第3日曜休館日



10月開講 趣味の教室

【申込】 8月15日(金)~9月14日(日)

※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

『太極拳教室』以外の教室は、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

◆香りを楽しみながら脳活 組香教室

組香はいくつかのお香を聞いて、香りをあてるゲーム
要素の高い教室です。

【日程】10/6~3/2
13:00~14:30

第1月曜日 《全6回》
【定員】12名 【参加費】600円

◆簡単なアンサンブルを楽しむ リコーダー教室

アルトリコーダーから始めて、簡単なアンサンブルを
楽しめます。

【日程】10/10~3/27
13:00~14:30

第2・4金曜日 《全12回》
【定員】20名 【参加費】500円

◆古事記神話おもしろ講座

古事記神話を面白く、やさしく解説します。

【日程】10/10~3/13
10:00~12:00

第2金曜日 《全6回》
【定員】20名 【参加費】1600円

◆Let's sing together

懐かしい歌をお腹から声を出して楽しく歌いましょう。

【日程】10/1~3/18
13:30~15:00

第1・3水曜日 《全12回》
【定員】20名 【参加費】500円

◆初めての太極拳教室

太極拳は体幹を鍛えられます。五功・24式・32式など

【日程】10/14~3/24
11:00~12:30

第2・4火曜日 《全12回》
【定員】20名 【参加費】500円

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】 9月1日(月)~18日(木) 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】 10/2・16 11/6・20 12/4・18
第1・3木曜日 10:00~11:30
【参加費】300円 【定員】12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】10/1・15 11/5・19 12/3・17
第1・3水曜日 13:30~15:00
【参加費】900円 【定員】24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
ストレッチなども行い、いつまでも元氣な身体づくりを目指
します。

【日程】 10/3・31 11/7・21 12/5・19
第1・3金曜日 14:00~14:45(10月のみ第1・5)
【参加費】300円 【定員】22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®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】 10/4・25 11/1・15 12/6・20
第1・3土曜日 11:45~12:30
【参加費】300円 【定員】30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7年10月18日(土)・19日(日) 9:30~15:30 泉寿荘大広間

《申込期間》9月7日(日)~9月20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28日(日)午前 個人演芸終了後
泉寿荘大広間にて