



〒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。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し込いただけます。

【申 込】 12月1日(月)~16日(火) 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身体をリフレッシュします。

【日 程】 1/15・29 2/5・19 3/5・19 (全6回)
第1・3・5木曜日 10:00~11:30

【参加費】 300円

【定 員】 12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。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】 1/16・30 2/6・20 3/6・20 (全6回)
第1・3・5金曜日 14:00~14:45

【参加費】 300円

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

【参加費】 900円 (ゴムバンド代含)

【定 員】 24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います。どなたでも無理なく参加頂けます。

【日 程】 1/17・31 2/7・21 3/7・21 (全6回)
第1・3・5土曜日 11:45~12:30

【参加費】 300円

【定 員】 25名 *多数抽選



12月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1 申込開始 ・1月開講介護予防講座 ・フラワーアレンジメント ・ゲームスポーツでボーリング	2	3	4 申込〆切 いきいき美容教室	5	6
7 機能回復個人利用 3B体操 写経	8 楽しく踊ろう! 輪踊り教室	9	10 共働舎パン販売	11 なごみの広場 午後	12 ゲームスポーツで ボーリング	13
14 機能回復個人利用 コア コンディショニング 写経	15 いきいき 美容教室	16 申込〆切 フラワー アレンジメント 介護予防講座	17	18	19	20
21 休館日	22 園芸ボランティア 歌声ひろば	23	24 落語を楽しむ会 共働舎パン販売	25	26 ゲームスポーツで ボーリング	27 フラワー アレンジメント
28	29	30	31	1月1日	1月2日	1月3日
年末年始休館日 令和7年12月28日(日)~令和8年1月4日(日)						

♪ マークは 大広間個人利用日。 火・木・土・日曜日。