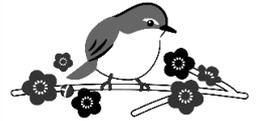


令和8年3月1日発行  
NPO法人  
中川コミュニティグループ  
老人福祉センター  
横浜市泉寿荘  
NO.180

# 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。☘  
開館時間9:00~17:00 毎月第3日曜休館日



## 4月開講 趣味の教室

官製はがき持参で受付まで

【申込】 2月16日(月)~3月14日(土)  
※初めて参加される方を対象にした講座です

『社交ダンス初級教室』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

◆暮らしにとけこむ 生け花教室	【日程】4/2~9/17 10:00~12:00	第1・3木曜日 《全12回》 【定員】16名 [参加費]3000円(1か月花材代)
◆食べきる知恵で健康に 『作りおきおかずの会』	【日程】4/6~9/7 13:30~15:30	第1月曜日 《全6回》*5月は第2 【定員】6名 [参加費]4400円
◆将棋初心者教室	【日程】4/4~9/19 10:00~12:00	第1・3土曜日 《全12回》*5月は第3・5 【定員】20名 [参加費]500円
◆心ハレルヤ ゴスペル教室	【日程】4/9~9/24 13:00~14:30	第2・4木曜日 《全11回》*8月は第4のみ 【定員】20名 [参加費]800円
◆楽しくステップ 社交ダンス初級教室	【日程】4/6~9/21 15:00~16:45	第1・3月曜日 《全12回》 【定員】15名 [参加費]500円

## 介護予防講座

筋力・体カアップ・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】 3月1日(日)~14日(土) 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】 4/2・16 5/7・21 6/4・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】 4/1・15 5/6・20 6/3・17  
第1・3水曜日 13:30~15:00  
【参加費】900円 【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、いつまでも元気な身体づくりを目指します。

【日程】 4/3・17 5/1・15 6/5・19  
第1・3金曜日 14:00~14:45  
【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てながら身体を動かすダンスエクササイズサイズのズンバ®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】 4/4・18 5/2・16 6/6・20  
第1・3土曜日 11:45~12:30  
【参加費】300円 【定員】25名 \*多数抽選

## 落語を楽しむ会真打登場

### 「柳家崑三郎 独演会」

3月17日(火) 13:00~14:30

神奈川県厚木市出身  
2005年 柳家さん喬に入門  
2021年 真打昇進  
2023年 国立演芸場  
「花形演芸大賞」金賞受賞  
2025年 国立演芸場  
「花形演芸大賞」大賞受賞

【定員】60名(当日先着)  
【参加費】無料



## スマートフォン講座

皆様の声に応じてスマートフォン講座を開催します。スマートフォンの操作がよくわからない方、自己流だからきちんと学びたい方、ぜひご参加ください。「生成Ai」についても学んで、実際に使ってみませんか?

【日程】 ①3月9日(月) ②3月23日(月)  
13:00~15:00

【内容】 ①自己流で何となくわかるけど、基礎から学びたい!  
②流行の「生成Ai」を実際に使ってみよう!

【申込】 3/1(日)~3月7日(土)  
\*各回とも電話または窓口申込  
【参加費】 各回100円 【定員】 先着20名

