

寿楽つうしん

2024年 5月号

2024年 5月発行

発行 老人福祉センター菊名寿楽荘

発行責任者 本荘 安宏

横浜市港北区菊名3-10-20
Tel 045(433)1255

<指定管理者>

(公財)横浜市老人クラブ連合会



★菊名寿楽荘を利用できる方★ 市内にお住まいの60歳以上の方及び付添者が対象です。

お知らせ

(1) シニアディスコ体験について



70年・80年代に流行したディスコ曲を使った、ダンスエクササイズです。

当時、曲に乗られた人、乗れなかった人も楽しく「**ディスコフィーバー**」しましょう！

1. 開催日 6月11日(火)、7月9日(火) (全2回)
13:00~14:00
2. 会場 菊名寿楽荘 大広間
3. 人数 先着18人 (参加費無料)
4. 申込 5月24日(金) 10時~受付窓口で



振付練習



本番

(2) 介護予防講座「うたごえ広場」

【開催日時／募集人数】

2024年 5月29日(水) 13時~15時
(参加費無料 20名 先着順です！)

【申込方法】

5月15日(水) 10時より、
菊名寿楽荘の**受付窓口のみ**でお申込致します。

※アンケート(歌のリクエスト)を記入して頂きます。



5月スケジュール

 : 入浴日

 : カラオケの日

日	月	火	水	木	金	土
			 1	2	3	 4 
スクエアステップ参加者募集 当日の申込みで参加できます 今月の開催日5月13日			5月の すこやか体操 申込開始			
 5 	6	7	 8	9	10	 11 
			保健相談 	すこやか体操		
 12 	13	14	 15	16	17	 18 
	スクエア ステップ		栄養相談 5月の うたごえ広場 申込開始			
 19 	20	21	 22	23	24	 25 
	6月の 音楽レク 申込開始		保健相談 	すこやか体操	6～7月の シニア ディスコ 申込開始	
 26 	27	28	 29	30	31	
		休館日	うたごえ 広場			

～ お仲間になりませんか！ ～

昨年度の「趣味の教室」から生まれたサークルをご紹介します。



☆ALPHA うくれれ . . . 第2・4水曜午後・見学可・募集あり
(この春新しく立ち上げました。楽しく活動します。)



★小粋にシャンソン . . . 第1・3水曜午前・見学可・募集あり
(この春新しく立ち上げました。会員募集中です。一緒に歌いませんか!)



☆脳トレそろばん . . . 第1・3木曜午前・見学可・募集あり
(講師が指導に当たるので、個別のレベルで楽しくゆっくりと学べます)



見学・体験・入会希望がありましたら、受付までお問合せください。