

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
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8月12日				音楽レク 8月 すこやか体操 申込開始		
4	5	6	7	8	9	10
			すこやか体操	音楽レク		
11	12	13	14	15	16	17
	スクエア ステップ		保健相談	8月の うたごえ広場 申込開始		
18	19	20	21	22	23	24
		9月の 音楽レク 申込開始	栄養相談	すこやか体操		
25	26	27	28	29	30	31
		休館日	保健相談		うたごえ 広場	

**火曜日**がお風呂を利用できる曜日に追加になりました。  
入浴日 毎週 火曜日、水曜日、土曜日、日曜日

eスポーツの未経験者の方のため体験会を実施しています。  
実施日は上記カレンダーのマーク (eスポーツ体験会)  
ですので奮って参加してください。  
**体験時間は13:00~15:30です。**

★『スクエアステップ』講座 ★

【開催日時】 8月12日(月曜) 13:00~14:30

【会場】 3F大広間

【参加費】 無料です! ※予約なしで参加して頂けます。

【持ち物】 運動ができる服装・水分補給・上履き(かかと有)



# 寿楽つうしん

2024年 8月号

2024年 8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

※ 2024年度後期「趣味の教室」募集開始 ※  
詳細は裏面をご覧ください

### ★ 栄養相談 ★

### ★「もっと健康になりませんか!」ミニ講話★



今月のテーマ「どれくらい食べると良いのでしょうか」

日時: 8月21日(水) 12:00~12:30

場所: ロビー(エントランス奥)

講師: 管理栄養士 駒木道子氏

専門家が「これだけは知ってほしい」と思うポイントを、  
あなたに分かり易くお伝えします!!  
さらに健康になりたい方、12:30からの「栄養相談」にお越し下さい!!!

### ★ 介護予防講座「うたごえ広場」★

【開催日時/募集人数】

2024年 8月30日(金) 13時~15時  
(参加費無料 20名 先着順です!)

【申込方法】 8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。



### ボランティア募集中

### ★ シニアボランティア募集中 ★

あなたの空いた時間で、周りの人を笑顔にしませんか!!  
eスポーツ指導、カラオケ進行、歴史・植物散策ウォーキング等のボ  
ランティア活動です。ご興味のある方は、事務所までお越しください。

2024年度後期「趣味の教室」の募集要項が決まりました。(1/2)

受講期間：2024年10月～2025年3月

	講座名	受講日	講師	募集	費用
	3B体操 	第1・3【月】午前	横井 真由美	12人	保険代 600円
					「B」の頭文字が付いた3つの補助用具「ボール」「ベル」「ベルダー」を使い、音楽に合わせて運動します。脳トレなどを入れた遊びもあり、毎回笑いのある楽しい内容です。
	ストレッチとダンス エクササイズ 	第1・3【火】午前	牧 静佳	12人	保険代 600円
					マットとボールを使った柔軟運動で身体をほぐしてから、軽快な音楽でダンスエクササイズをします。自分のペースで無理なく運動ができますよ!
	大人の朗読入門 	第1・3【火】午前	武松 洋子	10人	資料代 100円
					「素敵な声」を取り戻そう! 発声や滑舌の改善をしながら長めの文章を読むことで、滑らかに言葉が出るようになります。腹式呼吸によるダイエットの効果も期待できます。
	日舞 エクササイズ 	第1・3【火】午後	三浦 妙子	12人	保険代 600円
					有酸素運動・ストレッチ・脳トレが一緒に出来るプログラムです。「女踊り」「男踊り」など日本舞踊の動きを取り入れて体幹を鍛えます。脚の運びが「すり足」になるので滑りやすいように靴下でおこないます。
新	ルーシーダットン 	第1・3【水】午前	井上 美奈子	12人	保険代 600円
					タイ式ヨガとも呼ばれ、古くから修行僧が修行後の疲れを取るために行った「自己整理体操」です。椅子に座り、独自の呼吸法でゆっくりと身体を伸ばすことで血流が促進され、肩こり、腰痛、冷えなど日々の不調を改善します。普段運動をしていない人のゆったりした講座です。
新	歴史文化を学ぶ お寺と神社 	第2・4【水】午前	田廻 良弘	10人	受講者負担なし
					「神さま」「仏さま」の誕生や歴史、「紫式部」ゆかりの寺社や歴代の大河ドラマに出てくる寺社を選び解説します。また仏教や神道が人々の暮らしに広がる様子もお話します。(散策なし)
新	歴史謎解き講座 	第1・3【木】午前	真野 信治	20人	資料代 300円
					残された同時代の史料・史跡などから見えてくる史実をもとに、解説を行います。研究から導き出された意外な事実や背景などを示し、通説の真意に迫った内容です。
	健康ボイス 	第1・3【木】午後	井上 香	10人	資料代 100円
					脳の活性化に繋がる「発声法」「音読法」「滑舌法」を学び、誤嚥予防や声のかすれが気になる方の講座です。プロジェクターも使用し、わかりやすい内容の60分講座です。 開始時間:14:00～

2024年度後期「趣味の教室」の募集要項が決まりました。(2/2)

受講期間：2024年10月～2025年3月

	講座名	受講日	講師	募集	費用
新	太極拳 	第2・4【金】午前	王 桜	15人	保険代 600円
					長年日本で指導をしている中国人講師による初心者向けの講座です。動作はゆっくりと筋力のない女性やシニアができる健康体操として、八段錦・練功十八法など初級太極拳の動きを学びます。
新	大人の水彩画 	第2・4【金】午後	成澤 朱未	10人	受講者負担なし
					自分のペースで、基本講義2回で1つの静物画を描いていきます。材料については特に指定の物はありません。絵具・用紙などご自身が用意できるものでご参加ください。

【注意事項】

申込は1講座のみ、**継続や再受講もできます。**応募者多数の場合は抽選になります。

手続きが終了した後の返金はできません、予めご了解ください。  
講師やセンターの都合により、日程の変更・中止になる場合があります。

2024年度後期「趣味の教室」の受講申込方法について

- ◇受講資格 横浜市在住の60歳以上で初心者の方
- ◇申込期間 2024年8月1日(木)～8月31日(土)、<8月27日(火)は休館日>
- ◇申込方法 (1) センター窓口で申込む方法 (10:00～16:30)
  - ・老人福祉センター利用証を持って本人が直接申込むこと。
  - ・結果を通知するので「住所・氏名」記入の返信用ハガキをご持参ください。
- (2) 郵送での申込み方法
  - ・往復ハガキで8月30日(金)必着
  - 往信用通信欄に希望の講座名(1講座のみ記入)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号をお書きください。

募集中!

返信用宛先欄に自宅住所・氏名を記入し郵送してください。  
・郵送先：〒222-0011 横浜市港北区菊名3-10-20 菊名寿楽荘あて



- ・教室の申し込みは1人1講座です。受講日をよくご確認ください。
- ・申し込み多数の場合は抽選になります。(応募の結果はハガキにて通知)