

南寿荘だより

2021年
2月号



発行：老人福祉センター 横浜市南寿荘

発行日：2021年2月1日

責任者：田中 裕司

連絡先：045-741-8812

五年の夏に登ってみませんか。ロングコースの健脚者向けですが。



あかうし

赤牛岳（北アルプス・二百名山・2,864m）



2021年度 前期「趣味の教室」募集案内



対象：市内在住で60歳以上の人(抽選)

腰痛改善に「背骨コンディショニング」

開講日：4月～6月 第1・3金曜日

13:00～14:30

参加費：1,500円（保険代）

定員：20人

*つらい腰痛や肩こりを
すっきりさせませんか。



楽しく学ぼう古典講座「新古今和歌集」

開講日：4月～6月 第2・4日曜日

10:00～11:30

参加費：1,500円（資料代）

定員：20人

*文章の解説だけでなく時代背景や社会風俗など
楽しく学べる講座です。



男性のかたん料理教室

開講日：4月～9月 第4火曜日

9:30～13:00

参加費：3,600円（材料代他）

定員：12人

*楽しくお料理を作ってみんなで食べましょう。



イスに座ってできるゆっくりストレッチ

開講日：4月～9月

第1・3木曜日

10:00～11:15

参加費：1,500円（保険代他）

定員：20人

*ゆっくりストレッチで健康な身体づくりを
目指しましょう。



シニアのためのリフレッシュ体操

開講日：4月～9月

第2・4土曜日

13:30～14:30

参加費：1,500円（保険代他）

定員：20人

*体操で健康づくりをしましょう！



リメイクでコート・チュニック・帽子作り

開講日：4月～9月 第2・4水曜日

13:30～14:30

参加費：4,000円（材料代）

定員：12人

*リメイクで自分オリジナルの作品を作りましょ
う！



◆申込 2月28日(必着)までに往復はがき(必要事項:郵便番号、住所、氏名、性別、年齢、第1・2希望の教室名、返信はがきにご自分の住所・氏名を記入)で施設へ ※応募はがきは 一人1枚限り

2月のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 ポピュラー ソング	5	6
7	8	9 元気はつらつ ①②	10 ミニキーボード	11	12	13
14	15 休館日	16	17	18 ウォーキング	19	20
21	22	23	24 ミニキーボード	25 シニア映画会	26	27
28						

2月の健康相談日

4日・11日・18日・25日



(すべて木曜日) 13:30~15:30

健康のため毎週一回血圧測定を！
優しい看護師さんが待っています。

シニア映画観賞会

吉永小百合、
天海祐希 共演

[最高の人生のを見つけ方]

日時 2月25日(木) 13時30分~15時30分
会場 南センター 3階 講義室
参加費 無料
定員 40人(先着順)
内容 観たら人生が楽しく変わるチェンジ
ングムービー！
申込 2月12日 9時から直接施設へ
(鑑賞券を配布します)



12月の健康ウォーキング

地下鉄ブルーライン沿線 ちいさな旅では、
昨年12月17日(木)に、「新羽の寺社を巡り
せせらぎ緑道を新羽駅へ」をテーマに、
北新横浜駅→専念寺→新羽丘陵公園→西方寺
→新羽杉山神社→光明寺→北新羽地藏堂→新田緑道
→新羽駅の約6.5kmを約3時間かけて歩き巡りました。



ウォーキングは有酸素運動であり、歩くことによって、
肥満の防止や改善、老化の防止、ストレス解消や気分
転換に有効です。



西方寺のイチョウ