



2026年 2月号 なんじゅそう 南寿荘だより

発行：横浜市南寿荘
発行日：令和8年2月1日
連絡先：045-741-8812
2月の休館日：2月16日(月)

南寿荘には60歳以上の方にお使いいただける マッサージチェアがあるのをご存知ですか？
1F『機能訓練室』に2台置いてあります。場所は受付にお尋ね下さい。
どうぞ、日頃のお疲れをほぐして、また、さまざまな催しにご参加下さい！



R8年度 前期 趣味の教室

4月～9月の『趣味の教室』の募集が始まりました。
1F 入口付近の掲示板前の机に要項が置いてありますので、
応募方法をよくお読みになり、往復ハガキにてご応募下さい。

明日は我が身の防災講座

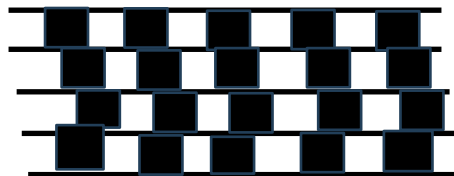
区役所の防災担当からお話を聞きます。災害に備えましょう。

日時：3月11日(水) 13時～14時
対象：60歳以上の横浜市民 人数：30人(先着順)
申込：2月11日(水) から直接施設へ(お電話は14時から)

錯視・錯覚の世界

右の絵は横線が斜めになっているように見えますね。しかし、平行なまっすぐな線です。これらは、錯視(さくし)と言われる、脳の錯覚ですが、そんな錯視の世界を、楽しく経験します。

日時：2月18日(水) 10時30分～11時30分
対象：60歳以上の横浜市民 人数：30人(先着順)
申込：当日、10時10分から大広間前で受付をします。



定期事業 2月の開催日(いずれも**無料**です。対象：60歳以上の横浜市民)

【はまちゃん体操】(第2・4木曜日)

2/12(木)、26(木)10時～11時(先着 25人)受付：9時30分から



【先生と歌おう】(第2・4火曜日)

2/10(火)、24(火) ①13時30分～14時30分 ②15時～16時

受付：①13時10分～ ②14時40分～ どちらも先着45人

①もしくは②のどちらかしか、ご参加いただけません。



【みんなで歌おう】(第1・3火曜日)

2/3(火)、17(火) 13時30分～14時30分 受付：13時10分～ 先着45人

【健康相談】2/5、12、19、26(毎週木曜日)

13時30分～15時30分(お一人15分程度 先着順)