



2026年2月号 なんじゅそう 南寿荘だよい

2026年2月号

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

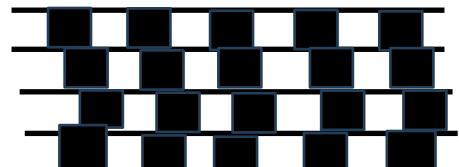
4月～9月の『趣味の教室』の募集が始まりました。
1F入口付近の掲示板前の机に要項が置いてありますので、
応募方法をよくお読みになり、往復ハガキにてご応募下さい。

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、平行なまっすくな線です。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)