

日	月	火	水	木	金	土
						🚿 1 🎸
						2月のすこやか体操申込開始
🚿 2	3	🚿 4	🚿 5 🎸	6	7	🚿 8 🎸
					若返り音楽レク	
🚿 9	10	🚿 11	🚿 12 🎸	13	14	🚿 15 🎸
	スクエアステップ 若返り音楽レク		保健相談	すこやか体操	雑学江戸時代	2月のうたごえ広場申込開始
🚿 16	17	🚿 18	🚿 19 🎸	20	21	🚿 22 🎸
		3月の雑学江戸時代申込開始	栄養相談	3月の若返り音楽レク申込開始		
🚿 23	24	25	🚿 26 🎸	27	28	
	うたごえ広場	休館日	保健相談	すこやか体操		

★保健相談及び栄養相談の予約受付中★
受付方法は電話又は菊名寿楽荘の受付窓口でお願いします！

初心者のためのウクレレ体験講座 (全2回)
～簡単なコード進行での演奏～

日程：4月12日(土) / 4月26日(土)
時間：10時～11時30分
場所：菊名寿楽荘3階 大広間
講師：舟貝 政夫
参加費用：無料
募集人数：先着10人

申し込み開始：3月18日(火) 10時～ 窓口まで
ウクレレ貸出あり：家に持ち帰りできます
(保証金4千円：講座終了後返金いたします)

お問い合わせは菊名寿楽荘 Tel 045-433-1255



寿楽つうしん

2025年 2月号

2025年 2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

※ 2025年度前期「趣味の教室」募集開始 2月1日～ ※
詳細は裏面をご覧ください

★2025年度短期講座「雑学江戸時代」★

「江戸時代」ってこんな時代！そう意外と面白い時代なんですね。家康が開いた泰平の「江戸時代」について、毎月1回プレゼンします。

【6回】江戸期の自然災害と人的災害

日 時：3月14日(金)
講 師：桔梗亭兼菊
募集人数：先着25人
場 所：菊名寿楽荘 大広間
申し込み：2月18日(火) 10:00～ 窓口まで！



お問い合わせは菊名寿楽荘 Tel 045-433-1255

(2) 介護予防講座「うたごえ広場」

昭和歌謡、フォークソング、童謡唱歌など、ジャンルを問わず、全員で歌います。発声練習、リズム体操なども取り入れ、脳内ホルモンの活性化、免疫力アップを図ります。

【開催日時／募集人数】

2025年 2月24日(月) 13時～15時
(20名 先着順です！)

【参加費】 無料

【申込方法】 2月15日(土) 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。



2025年度前期「趣味の教室」の募集要項が決まりました。(1/2)

受講期間：2025年4月～2025年9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。講師と一緒にDO DANCE!!				
	大人の朗読	第1・3【火】午前	武松 洋子	12人	資料代 100円
	「素敵な声」を取り戻そう！発声や滑舌の改善、息継ぎを意識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。				
	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。				
	お寺と神社の楽しみ方	第2・4【水】午前	田廻 良弘	10人	受講者負担なし
	プロジェクターを使って、講師が全国くまなく歩いて見てきた古寺や神社の風景・仏像・建築・歴史・文化・習俗について解説します。寺社の楽しみ方を学びましょう。テキストあり。				
	史料から読み解く歴史の真実	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。				
	歴史謎解きシリーズ	第1・3【木】午後	真野 信治	20人	資料代 300円
	通説による、史実とは違った形で理解されている人物や事件について、研究から導き出された意外な事実や背景などを示しながら、あらゆる時代の謎解きを行っていきます。				
	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。映像を見ながら誰もがわかる内容の60分講座です。開始時間：14:00～				
	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。				

2025年度前期「趣味の教室」の募集要項が決まりました。(2/2)

受講期間：2025年4月～2025年9月

	講座名	受講日	講師	募集	費用
	ネイティブ英会話【基礎】	第1・3【金】午後	G・アビー・ニコラス・フリュー	10人	テキスト本 別途
	日本語ができるアメリカ人講師の基礎講座です。市販本(2,500円前後)を使った「多少英語が話せる方」が対象の1年の講座です。できる限り受講中の日本語はNGで。受講時間13:00～14:00				
	ネイティブ英会話【入門】	第1・3【金】午後	G・アビー・ニコラス・フリュー	10人	テキスト本 別途
	日本語ができるアメリカ人講師の入門講座です。市販本(2,500円前後)で「初心者対象」に1年かけて学びます。できる限り受講中の日本語はNGで。この機会に挑戦してみませんか。受講時間14:30～15:30				
	ぬり絵で学ぶアート	第2・4【金】午後	成澤 朱未	10人	材料代等 300円
	講師が提供する下絵をカーボンで写してから色を塗るので、絵が苦手という方も楽しく仕上げることができます。「色えんぴつ」以外に「絵の具」でもご参加できます。道具の他に画用紙をご準備ください。				

【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、予めご了承ください。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。

2025年度前期「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 2025年2月1日(土)～2月28日(金)、<2月25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2月28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。

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

募集中!



- ・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)