

寿楽つうしん

2025年 12月号

2025年12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

(1) 『スクエアステップ』講座

【開催日時】 12月8日（月曜） 13:00～14:30

【会場】 当館プレイルーム

【参加費】 無料です！

【持ち物】 運動ができる服装・水分
補給・上履き(かかと有)

※予約なしで参加して頂けます。
参加人数制限ありません。

✓ 身体機能向上！

✓ 転倒リスク低減！

✓ 認知機能の若返り！



(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12月22日（月） 13時～15時
（20名 先着順です！）

12月26日（金） 13時～15時
（20名 先着順です！）

どちらかの日を選んで申込をお願いします。

【参加費】 無料

【申込方法】 12月15日（月）10時より、菊名寿楽荘
受付窓口のみで受付致します。

※アンケート（歌のリクエスト）を記入して頂きます。



12月スケジュール

🌊 : 入浴日

🎯 : eスポーツ体験会

日	月	火	水	木	金	土
	1	🌊 2	🌊 3 🎯	4	5	🌊 6 🎯
	12月の すこやか体操 申込開始					
🌊 7	8	🌊 9	🌊 10 🎯	11	12	🌊 13 🎯
	スクエア ステップ		保健相談	すこやか体操	若返り 音楽レク 雑学江戸時代	若返り 音楽レク
🌊 14	15	🌊 16	🌊 17 🎯	18	19	🌊 20 🎯
	12月の うたごえ広場 申込開始 ゆっくり ウォーク		栄養相談			1月の 若返り 音楽レク 申込開始
🌊 21	22	23	🌊 24 🎯	25	26	🌊 27 🎯
	うたごえ広場	休館日	保健相談	すこやか体操	うたごえ広場	
28	29	30	31	12/28(日)～1/4(日)までは休館 です。なお、年明けは1/5(月)か らの開館となります。		
休館日 (年末年始)						

寿楽荘から

ゆっくりウォーク



立ち寄り場所で、同行するガイドさんの案内を
聴きながら **北新横浜から新羽駅まで** ゆっくりな
ペースで 散歩を楽しみませんか！

【日 時】 12月15日(月) 9:30～12:00

【集合場所】 菊名寿楽荘 ロビー

【行 程】 菊名寿楽荘⇒徒歩⇒【バス】法隆寺⇒新横浜駅下車⇒
【地下鉄】新横浜駅⇒北新横浜駅⇒亀甲橋⇒専念寺⇒
新羽丘陵公園⇒新羽駅解散

全行程: 3.0km *雨天時は寿楽荘で座学

【募 集】 先着 10人

【費 用】 無料 *バス・電車代等は各自でご負担ください

【申 込】 11月24日(月) 10時より窓口で

【問い合わせ】 老人福祉センター 菊名寿楽荘 TEL433-1255



【同時募集】

同行していただけるシニアボランティアさんを募集します。詳しくは受付までお問合せください。



2025年度後期 短期講座

「続・雑学江戸時代」

250年以上続いた「江戸時代」ですから、雑学話は尽きることなく出てまいります。新たなテーマでお楽しみください。

今月のテーマ「外国人目線でみた日本」

日 時: 12月12日(金)

13:30 ~ 15:00

講 師: 桔梗亭 兼 菊

募集人数: 先着25人

参加費用: 無料

場 所: 菊名寿楽荘 3F 大広間

申し込み: 11月18日(火) 10:00～

窓口にてお申込ください

お問合せ: 老人福祉センター 菊名寿楽荘

TEL 045-433-1255

