

寿楽つうしん

2026年 7月号

2026年7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) 第1回 eスポーツ老人福祉センター対抗戦「ボウリング大会」

eスポーツは高齢者にとって認知症予防や注意力の改善につながるとされています。楽しんでご観戦いただけます。

第3回老人福祉センター対抗戦eスポーツボウリング大会を

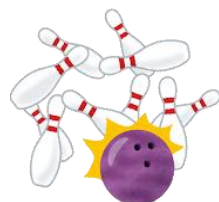
下記の日程で開催します。ぜひ観戦して応援をお願いします！

開催日時：7月10日（金）12：30開始

開催場所：菊名寿楽荘 2階 ロビー

競技種目：eスポーツ【ボウリング】

大会の観戦の詳細は受付窓口にてご確認ください。



(2) 介護予防講座「うたごえ広場」のご案内

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】

2026年 7月21日（火）13時～15時
（20名 先着順です！）
7月24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】 7月15日（水）10時より、菊名寿楽荘の
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。

7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 🏹
			7月の すこやか体操 申込開始 ルーシー ダットン			
🌊 5	6	🌊 7	🌊 8 🏹	9	10	🌊 11 🏹
			保健相談	すこやか体操	ボウリング 大会 雑学江戸時代	
🌊 12	13	🌊 14	🌊 15 🏹	16	17	🌊 18 🏹
	若返り 音楽レク スクエア ステップ	若返り 音楽レク	栄養相談 8月の うたごえ広場 申込開始 ルーシー ダットン			8月の 雑学江戸時代 申込開始
🌊 19	20	🌊 21	🌊 22 🏹	23	24	🌊 25 🏹
	8月の若返り 音楽レク 申込開始	うたごえ広場	保健相談	すこやか体操	うたごえ広場 8月のルーシー ダットン 申込開始	
🌊 26	27	28	🌊 29 🏹	30	31	
		休館日				

2026年度短期講座ご案内

- ★すこやか体操
- ★若返りの音楽レク
- ★うたごえ広場
- ★スクエアステップ
- ★続・雑学江戸時代
- ★ルーシーダットン（6～9月）



いろいろな短期講座をご用意しております。ぜひご参加ください。
詳細につきましては、受付窓口までお気軽にお問い合わせください。

2026年度前期 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。

テーマ変更：「農民は搾取されっぱなしだったか」

日 時：7月10日（金）

13:30 ～ 15:00

講 師：桔梗亭兼菊

募集人数：先着20人

参加費用：無料

場 所：菊名寿楽荘 3F 大広間

申し込み：6月18日（木）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

