

寿楽つうしん

2026年 4月号

2026年4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

★「ウクレレ&ちょこっとポイトレ」★ (全5回)

ウクレレや歌で楽しく過ごしませんか！初めての方でも指導します。

*開 催：4月20・27日、5月11・18・25日(月)

*時 間：10:00~11:30

*募集人数：先着 15人

*講 師：小川 尚子他 助手がつきます

*場 所：菊名寿楽荘 2階 娯楽室

*参加費用：無料です ◆ご自身のウクレレでも受講できます

今回よりウクレレの持ち帰りはできませんのでご了承ください

申 込：4月6日(月) 10時より受付します。

(9時より整理券を配布します)

問 合 せ：老人福祉センター菊名寿楽荘 TEL 045-433-1255



★「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。今回も新たなテーマでお楽しみください。

*開 催：5月8日(金)

*時 間：13:30~15:00

*募集人数：先着 25人

*講 師：桔梗亭兼菊

*テ ー マ：差別の時代

*場 所：菊名寿楽荘 3階 大広間

*参加費用：無料です

申 込：4月18日(土) 10時より受付窓口にて

問 合 せ：老人福祉センター菊名寿楽荘 TEL 045-433-1255



日	月	火	水	木	金	土
			🚿 1 🎯	2	3	🚿 4 🎯
			4月の すこやか体操 申込開始		若返り 音楽レク	若返り 音楽レク
🚿 5	6	🚿 7	🚿 8 🎯	9	10	🚿 11 🎯
	ウクレレ体験 ウクレレ& ちょこっと ボイトレ 申込開始		ゆっくり ウォーク 保健相談	すこやか体操		
🚿 12	13	🚿 14	🚿 15 🎯	16	17	🚿 18 🎯
	スクエア ステップ		4月の うたごえ広場 申込開始 栄養相談			5月の 雑学江戸時代 申込開始
🚿 19	20	🚿 21	🚿 22 🎯	23	24	🚿 25 🎯
🚿	ウクレレ& ちょこっと ボイトレ 5月の若返り 音楽レク 申込開始		保健相談	5月のゆっく りウォーク 申込開始 すこやか体操	うたごえ広場	うたごえ広場
26	27	28	🚿 29 🎯	30		
	ウクレレ& ちょこっと ボイトレ	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
- ★ゆっくりウォーク
- ★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。

寿楽荘から

ゆっくりウォーク



立ち寄る場所で、同行するガイドさんの案内を聴きながら 真福寺の花まつり、釈迦如来像の御開帳(年2回のみ)など ゆっくりなペースで散歩を楽しみませか!

【日 時】 4月8日(水) 9:30~12:00
 【集合場所】 菊名寿楽荘 ロビー
 【行 程】 菊名寿楽荘⇒法隆寺[バス]⇒新横浜[地下鉄]⇒中川⇒老馬鍛冶山不動堂⇒荏田下宿の庚申塔⇒真福寺⇒しらすぎの道⇒山崎公園⇒富士見の小道⇒中川駅解散
 全行程:3.3km *雨天時は寿楽荘で座学です
 【募 集】 先着 15人
 【費 用】 無料 *バス・電車代等は各自でご負担ください
 【申 込】 3月23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。