

## 2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	7
2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		
8	9	10	11	12	13	14
	スクエア ステップ		保健相談	すこやか体操 ズンバゴール ド体験会	雑学江戸時代	
15	16	17	18	19	20	21
2月の うたごえ広場 申込開始	ひな飾り・ カップケーキ 工作		栄養相談	雑学江戸時代 3月の 若返り 音楽レク 申込開始		
22	23	24	25	26	27	28
		休館日	保健相談 3月ゆっくり ウォーク 申込開始	うたごえ広場 すこやか体操	うたごえ広場	

2025年度後期 短期講座  
「統・雑学江戸時代」

\*12月に予定していた内容を2月に順延し、  
2講座、お届けします。ダブル受講可能です。

## テーマ① 「家康の損得勘定」

日 時: 2月13日(金) 13:30 ~ 15:00

## テーマ② 「外国人目線でみた日本」

\*12月予定でした。

日 時: 2月20日(金) 13:30 ~ 15:00

講 師: 桔梗亭 兼菊



募集人数: 各講座、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: 1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

## 「卓球体験会」

\*ラージボール(通常のサイズより大きな  
サイズで高齢者に適したピンポン)の使用。

日 時: 2月1日(日) 10:00 ~ 12:00

参加費用: 無料



場所: 菊名寿楽荘 1F フレイルーム  
持ち物: 体育館シューズ/飲み物をお持ち下さい。  
募集人数: 制限ありません。

ラージボールを使用した場合、どんな卓球にな  
るかをお試しください。

尚、講師による指導はありません、ご自由にお  
試しください。

お問合せ: 老人福祉センター菊名寿楽荘

TEL 045-433-1255

## 寿楽つうしん

2026年 2月号

★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

※ 2026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

## (1) 短期講座「寿楽荘からゆっくりウォーク」2月開催について

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  
寿楽荘から大倉山界隈と梅園・師岡熊野神社までを巡り  
ゆっくりペースで散歩を楽しみませんか！



【日 時】 2月18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 ⇒ 徒歩 ⇒ 【バス】 港北区総合庁舎前  
⇒ 大倉山記念館 ⇒ 大乗寺 ⇒ 大曾根第二公園 ⇒  
師岡熊野神社 ⇒ 式坂 ⇒ 港北区総合庁舎前解散

(全行程: 3,2 km \*雨天時は寿楽荘で座学です)

【募 集】 先着 10 人

【費 用】 無料 \*全行程のバス代等は各自でご負担ください

【申 込】 1月24日(土) 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 TEL 433-1255

付き添いシニアボランティア数名も同時募集中です。

問い合わせは窓口まで

## (2) ズンバゴールド体験会(全1回)のご案内

次回「趣味の教室(4月~9月)」で開催が予定されている講座です。  
楽しいラテンの音楽に合わせ身体を無理なく動かすようにアレンジさ  
れたダンスフィットネスです。

新しい講座にチャレンジしようと考えている方、ぜひこの機会に体験  
してみませんか！

【日 時】 2月12日(水) 13:30 ~ 14:30

【集合場所】 菊名寿楽荘 3階 大広間

【募 集】 先着 15 人

【費 用】 無料

【申 込】 1月28日(水) 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 TEL 433-1255



2026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

## 2026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：2026年4月～2026年9月

	講座名	受講日	講師	募集	費用
	口コモ予防体操	第1・3【月】午前	横井 真由美	15人	受講者負担なし
					
					「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を行う3B体操のほか、脳トレなどを入れた口コモ予防に役立つ内容で盛りだくさんの講座です。
新	フラダン・フィットネス	第1・3【火】午前	牧 静佳	15人	受講者負担なし
					
					マットとボールを使った柔軟体操に、軽快な音楽でやや激しいダンスエクササイズ、さらに柔らかあ～なフラダンスが加わります。自分のペースで無理なく運動しましょう。講師と一緒にDO DANCE!!
	朗読・朗読劇	第1・3【火】午前	武松 洋子	15人	資料代 100円
					
					発声の基本(姿勢・呼吸の仕方)から始め、読み方のコツ(間の取り方・抑揚のつけ方)などを学んでいきます。後半は配役をつけて、やさしい朗読劇に挑戦します。
新	初心者健康マージャン	第1・3【水】午前	渡邊 孝	20人	資料代 300円
					
					麻雀が初めてという方を対象に「ゲームのやり方・ルール」「牌の揃え方」「上がり方」「役牌」「点数計算」まで、一通りできるようにゲーム中心で学びます。
	お寺と神社の楽しみ方	第2・4【水】午前	田廻 良弘	15人	受講者負担なし
					
					全国くまなく歩いてきた講師がプロジェクターを用いて、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。寺社の楽しみ方について学びましょう。テキストあり。
	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、プロジェクターを用いて解説します。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	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プロジェクターで示しながら、あらゆる時代の謎解きを行っていきます。
新	ズンバゴールド	第2・4【木】午後	楠木 のこ	15人	受講者負担なし
					
					シニア向けにプログラムされた「フィットネス」です。最大の魅力はラテン系の音楽に合わせて「動くだけも楽しい」という点です。振付はシンプルで覚える必要もなく、気軽に運動ができる講座です。
	太極拳初步	第2・4【金】午前	王 桜	15人	受講者負担なし
					
					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。

## 2026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：2026年4月～2026年9月

	講座名	受講日	講師	募集	費用
	ぬり絵日和	第2・4【金】午後	成澤 朱未	10人	材料代等別途
					
					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、絵の苦手という方も楽しく仕上げることができます。色鉛筆以外に水彩での参加も可能です。道具はお持ちください。カーボン・用紙代(1,400円位)別途かかります。

### 【注意事項】

- ・申込は1講座のみ、応募者多数の場合は抽選になります。
- ・原則2期連続の受講はできません。但し、申込期間終了後も申込者数が定員に満たない時は、センター長の判断により複数の受講や2期連続受講を可能とします。
- ・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。

## 2026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 2026年2月1日(日)～2月28日(土)、<2月24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受講希望者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27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いたします)