

寿楽つうしん

2025年 6月号

2025年5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) お風呂とカラオケの利用について

お風呂の利用について

- ・利用日 火曜日・水曜日・土曜日・日曜日
- ・受付時間 10:20 : 最終受付時間 13:30
- ・利用時間 10:30~14:00

その他利用の詳細はスタッフにお尋ねください

カラオケ利用について

【午前と午後の予約方法】

- ・利用人数 3名以上
- ・予約方法 1ヶ月前から : 先着順 (団体登録必要無し)
- ・電話予約: 利用したい日の当日のみ空きがあれば電話予約が出来ます。

【フリータイム: 11:30~13:00】

- ・予約なしで誰でも利用できます。(一人でもOK、聞くだけでもOK)
- ・入室は5分前からお願いします。
- ・その他利用の詳細はスタッフにお尋ねください。

(2) 介護予防講座「うたごえ広場」今年度は月2回開催しています

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 6月28日(土) 13時~15時
(20名 先着順です!)

6月30日(月) 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】 6月15日(日) 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。



6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 🍰
6月の すこやか体操 申込開始				ゆっくり ウォーク 6月25日の ゆっくり ウォーク 申込開始	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	雑学江戸時代	若返り 音楽レク
☎ 15	16	☎ 17	☎ 18 🍰	19	20	☎ 21 🍰
6月の うたごえ広場 申込開始			栄養相談 7月の 雑学江戸時代 申込開始		7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 ゆっくり ウォーク	すこやか体操		うたごえ広場
☎ 29	30					
	うたごえ広場					

★ 寿楽荘からゆっくりウォーク ★

- ・ 行く先々で一緒に同行するガイドさんの説明を聴きながら、寿楽荘から大倉山駅周辺で みんなでお散歩気分を楽しみましょう！
- ・ 【日 時】 ①6月25日(木) 9:30~12:00
- ・ 【集合場所】 菊名寿楽荘 ロビー
- ・ 【行 程】 菊名寿楽荘⇒[市バス乗車]大倉山記念館⇒大乘寺
⇒大曾根第二公園⇒法華寺⇒式坂⇒港北区役所解散
- ・ (3.2km) *雨天時は座学を行います
- ・ 【募 集】 先着 10人
- ・ 【費 用】 無料 *バス代等は各自でご負担ください
- ・ 【申 込】 6月5日(木) 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
- ・ 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

