

開館時間 午前9時～午後5時(入浴時間 午前10時～午後3時) 金沢市老人福祉センター松寿荘
 休館日 第2・4日曜日の翌日、第1・3・5日曜日、祝日(敬老の日を除く) 金沢市金石北3-3-33
 及び年末年始 ☎ 268-6757
 利用者 金沢市民で60歳以上の方

【各種講座、各種会合、入浴、娯楽、健康器具等、お気軽にご利用ください】



★講座等の案内

| 講座名 | 開講日 | 開始時間 |
|----------|-----------------|---------------------|
| 謡曲(上級者) | 第4(日) | 午前10時 |
| 謡曲(初心者) | 第2、第4(日) | 第2:10時、第4:1時 |
| 筆ペン習字 | 第1、第3(月) | 午前10時 |
| 太極拳講座 | 第1、第3(月) | 午後1時30分 |
| 日舞講座 | 第1～第4(火) | 午前10時 |
| 歌謡講座 | 第1、第3(火) | 午後1時 |
| 生花講座 | 第2、第4(火) | 午後1時 |
| のびのび3B体操 | 第1～第4(火) | 午後1時30分 |
| 民謡講座 | 第1～第4(水) | 午前10時 |
| 手芸講座 | 第2、第4(水) | 午後1時 |
| 陶芸講座(初級) | 第1～第4(木) | 午前10時 |
| 陶芸講座(上級) | 第1～第4(木) | 午後1時 |
| リズムダンス | 第1～第3(木) | 午後1時30分 |
| 書道講座 | 第1、第3(金) | 午前10時 |
| | | 午後1時 |
| 茶道(裏)講座 | 第2、第4(木) | 午前10時 |
| 木彫講座 | 第1、第3(土) | 午後1時 |
| 介護予防運動教室 | 第1、第3(木) | 午前10時 |
| | 第2、第4(木) | 午前10時 |
| カラオケ | 月、水、土 | 午前9時30分 |
| | 金(月曜休館時) | 午前9時30分 |
| パソコンサロン | 月～金 (休館日を除く) | 午前9時～12時 午後1時～4時 |
| 映画上映会 | 第2、第4(日) | 午後1時 |

*上表の 部分は休止中です。

《催しのご案内》

○ 9月19日(月祝) 市民開放
「敬老の日」記念行事

① 講座発表会
午前10時25分～

② 作品展示(～22日まで)
午前9時～



* ご来館の際は必ずマスクの着用と
手指の消毒をお願いします。

* 引続き、気を緩めずに感染対策の
徹底をお願いします。

★今月の講座紹介

「のびのび3B体操」

のびのび3B体操は、「遊びの要素」、「気軽に」、「身体に無理なく」老若男女が誰でも楽しめる体操です。
 ボール、ベル、ベルダーの用具で、
 「有酸素運動」、「バランス機能改善と筋力づくり運動」
 「ストレッチング」、「リラックスと認知機能改善」
 と遊びの運動の4大効果を兼ね備えています。
 皆様のご参加をお待ちしております。

講師・受講生一同より

★休館日のご案内(9月～11月)

| | | | | | | | |
|-----|--------|---------|---------|---------|---------|---------|--|
| 9月 | 4 日 | 12 月 | 18 日 | 23 金 | 26 月 | | |
| 10月 | 2 日 | 10 月 | 11 火 | 16 日 | 24 月 | 30 日 | |
| 11月 | 3 木 | 6 日 | 14 月 | 20 日 | 23 水 | 28 月 | |

★相生住宅前バス時刻表

R4. 4. 1改正

| 時 | 月～金曜日 | | 土・日・(祝)曜日 | |
|----|-------|-------|-----------|-------|
| | 高尾行き | 金工大行き | 高尾行き | 金工大行き |
| 10 | — | 54 | — | 54 |
| 11 | — | 54 | — | 54 |
| 12 | — | — | — | 54 |
| 13 | — | 54 | — | 54 |
| 14 | 54 | — | — | — |
| 15 | — | — | — | — |
| 16 | — | — | — | — |
| 17 | — | — | 9 | — |

◎館長からの一言

「敬老の日」は9月19日です。「多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」として制定されました。
 大切なのは労いや感謝の気持ちを表す事です。食事会を開く、プレゼントを贈る、住環境をバリアフリーにするなどその方法は様々です。各地で敬老にちなんだ行事が催される
 ことが多く、松寿荘でも「敬老の日」に記念行事として、3年ぶりに講座発表会ならびに作品展示会を予定しています。
 職員一同、皆様のご来館をお待ちしております。

(裏面もご覧下さい)

施設のご案内

松寿荘の1階から3階の主な施設は、次のとおりです。

1階



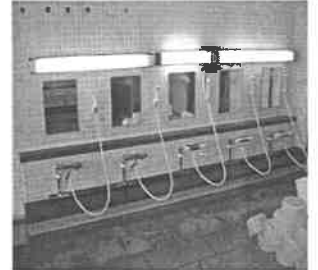
ロビー



機能回復器具



お風呂



2階



大広間
(カラオケ、舞台催し物等)



パソコンルーム

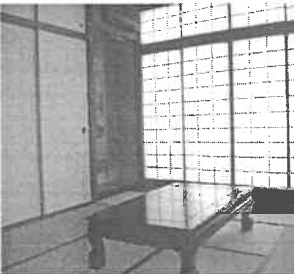


娯楽室

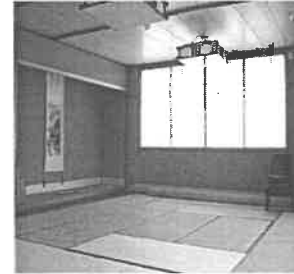


研修ホール

3階



(なぎさ) 特別室 (ちどり)



研修室



図書・会議室

利用できる方と 利用手続き

- 1 金沢市内にお住まいの満60歳以上の方が、センターを利用できます。
- 2 初めてセンターを利用される方は、身分を証明する書類(健康保険証、運転免許証等)を持参し、「利用証」の交付を受けてください。(以降は、利用証を提示するだけです)
- 3 団体(10人以上)で利用される場合は、あらかじめ当センターへ団体使用の申請をしてください。

利用料金

- 1 特別室(なぎさ、ちどり)の利用を除いて、館内の利用は無料です。
- 2 特別室の利用料金(消費税を含む)は、つぎのとおりです。

| 使用時間 区分 | 半日 | 全日 |
|------------|-------------------------------|--------------|
| | (9:00~12:30) (13:00~16:30) | (9:00~16:30) |
| なぎさ | 600円 | 1200円 |
| ちどり | 600円 | 1200円 |

