

# 万寿苑たより

令和4年10月号

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万寿苑

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)及び年末年始



金沢市大桑町ヤ1番地4

TEL 244-6745

利用者 金沢市民で60歳以上の方

各種会合、各種講座、入浴、娯楽、健康器具等、お気軽にご利用ください。

## 講座案内

## 今月の講座紹介

講座名	開講日	時間
のびのび体操	第1、第3(月)	午後1時30分
カメラ撮影(基本)	第1(火)	午前10時
陶芸講座(初級)	第1～第4(火)	午前10時
陶芸講座(上級)	第1～第4(火)	午後1時
生花講座	第2、第4(火)	午後零時
大正琴講座	第1、第2(水)	午後1時30分
民舞講座	第1～第3(水)	午後1時
太極拳講座	第2、第4(水)	午前10時
教養講座	第1、第4(水)	午後1時
手芸講座	第1、第3(木)	午前10時
布ぞうり講座	第2、第4(木)	午前10時
茶道講座	第1～第4(金)	午前10時
日舞講座(藤蔭流)	第1～第4(金)	午前10時
リズムダンス	第1、第3(金)	午後1時
木彫講座	第1、第3(金)	午後1時
民謡講座	第2、第4(金)	午後2時
水墨画講座	第1、第3(金)	午前10時
詩吟講座	第1～第4(土)	午前9時30分
謡曲講座	第2(日)	午前10時

## 生花講座

教室では一人一人が花器をえらび、お花と話しをしながら楽しんでいきます。

生け込んだお花を皆んなで拝見してのお茶の一時もとても楽しいです。

一緒にお花の教室で遊びましょう。

草月流 谷口 栄波



## 休館日のご案内 (10月～12月)

10月	2日	10月	11日	16日	24日	30日		
11月	3日	6日	14日	20日	23日	28日		
12月	4日	12日	18日	26日	29日	30日	31日	

## ☆ 催し物のご案内 ☆

### ☆ 映画上映会

○10月 8(土) 12時30分～

「男はつらいよ 口笛を吹く寅次郎」

### ☆ のびのび体操

10月 3日(月) 13時30分～

10月 17日(月) 13時30分～

### ☆ 樹木剪定講座

10月 8日(土) 9時00分～

## 万寿苑前バス時刻表

時	月曜日～金曜日			土・日(祝)曜日	
	金沢駅行き	内川小行き	北陸学院行き	金沢駅	北陸学院
9	02 38 53		24 39	33	15
10	38		09	33	19
11	38		24	33	19
12	23		09 54	33	19北学59内川
1	23		54	34	
2	23 58		34 54	33	19
3	18 58		39	33	19
4	30 48	★44	04 24 ☆44	35	19
5	18 38	★39	19 ☆39 ★49	35	19

★学期休み期間のみ運休

☆学期休み期間運行

## 10月10日は「目の愛護デー」

目は外からの情報を得るための大切な器官ですが、近年、パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて、目の疲れを感じる人が多くなってきています。また、加齢とともに白内障や緑内障、加齢黄斑変性などの目の病気にかかる人も増えています。モニターを見ながらの作業や読書などを1時間続けたら10分間休憩するなど、こまめに目を休ませる時間を持ちましょう。少しの時間でもまぶたを閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくりと繰り返して目のストレッチを行ったりするのもよいでしょう。

また、睡眠は目の疲労回復に重要です。1日6～7時間は、しっかりと睡眠をとって目の疲れをとりましょう。



週	日	曜日	万寿苑行事予定表			
1	1	土	詩吟講座 陶芸講座 (自主) 陶芸講座 (自主)		午前 9時30分 午前 10時 午後 1時	
	2	日	休館日			
	3	月	のびのび体操		午後 1時30分	
	4	火	陶芸講座 (初級) 陶芸講座 (上級)	カメラ撮影 (基本)	午前 10時 午後 1時	
	5	水	陶芸講座 (自主) 陶芸講座 (自主) 大正琴講座	民舞講座	教養講座	午前 10時 午後 1時 午後 1時30分
	6	木	陶芸講座 (自主) 陶芸講座 (自主)	手芸講座		午前 10時 午後 1時
	7	金	水墨画講座 木彫講座	日舞講座	茶道講座	午前 10時 午後 1時
2	8	土	詩吟講座 樹木剪定講座 映画上映会		午前 9時30分 午前 9時 午後 0時30分	
	9	日	謡曲講座		午前 10時	
	10	月	休館日			
	11	火	休館日			
	12	水	陶芸講座 (自主) 陶芸講座 (自主) 大正琴講座	太極拳講座 民舞講座	午前 10時 午後 1時 午後 1時30分	
	13	木	陶芸講座 (自主) 陶芸講座 (自主)	布ぞうり講座	午前 10時 午後 1時	
3	14	金	茶道講座 民謡講座	日舞講座	午前 10時 午後 2時	
	15	土	詩吟講座 陶芸講座 (自主) 陶芸講座 (自主)		午前 9時30分 午前 10時 午後 1時	
	16	日	休館日			
	17	月	のびのび体操		午後 1時30分	
	18	火	陶芸講座 (初級) 陶芸講座 (上級)		午前 10時 午後 1時	
	19	水	陶芸講座 (自主) 陶芸講座 (自主)	民舞講座	午前 10時 午後 1時	
4	20	木	陶芸講座 (自主) 陶芸講座 (自主)	手芸講座	午前 10時 午後 1時	
	21	金	水墨画講座 木彫講座	日舞講座	茶道講座	午前 10時 午後 1時
	22	土	詩吟講座 陶芸講座 (自主) 陶芸講座 (自主)		午前 9時30分 午前 10時 午後 1時	
	23	日	囲碁 ・ 将棋			
	24	月	休館日			
	25	火	陶芸講座 (初級) 生花講座 陶芸講座 (上級)		午前 10時 正午 午後 1時	
5	26	水	陶芸講座 (自主) 陶芸講座 (自主)	太極拳講座 教養講座	午前 10時 午後 1時	
	27	木	陶芸講座 (自主) 陶芸講座 (自主)	布ぞうり講座	午前 10時 午後 1時	
	28	金	茶道講座 民謡講座	日舞講座	午前 10時 午後 2時	
	29	土	陶芸講座 (自主) 陶芸講座 (自主)		午前 10時 午後 1時	
	30	日	休館日			
	31	月	囲碁 ・ 将棋			

## 開館時間

平日  
午前9時から午後9時まで  
土曜・日曜  
午前9時から午後5時まで

## 休館日

第1日曜日、第2日曜日の翌日、第3日曜日  
第4日曜日の翌日、第5日曜日、国民の祝日  
（敬老の日除く）、休館日と祝日が重なった  
場合その翌日、12月29日から翌年1月3日

## 利用料金

無料（ただし材料費を徴収する講座あり）

## 利用できる方

金沢市在住の60才以上の方

## 利用手続

### 事前予約について

- ・午前、午後、夜間の3区分を分割した1回利用を1区分とし、予約は同じ日で2区分まで1ヶ月で合計5区分までとします。
- ・事前予約は使用する日の3ヶ月前の初日より受付けます。
- ・利用日の属する月の3ヶ月前の初日（初日が休館日の場合は翌開館日）の午前9時より制限区分数の範囲内で先着順に受付けます。
- ・金沢市の行事、十一屋生きがい交流館の事業により、利用できない日があります。
- ・活動内容により、特定の部屋のみ利用に限らせていただく場合があります。

### 使用および予約の方法

- ・使用の際（事前予約含む）は十一屋生きがい交流館使用承認申請書の提出が必要です。
- ・利用目的の内容等に問題がなければ、十一屋生きがい交流館使用承認書を交付します。
- ・グループで使用の場合は、使用承認申請書にグループ構成員の名簿を添付して下さい。
- ・使用時に老人福祉センター利用証と併せて窓口に提出下さい。

## 施設案内

1階 作業室（陶芸等）



2階 ふれあいミニホール



2階 和室1（茶室）



2階 和室2（多目的室）

