

開館時間 午前9時～午後5時

卯辰山公園健康交流センター 千寿閣

「温浴施設（有料）利用時間 午前10時～午後3時」

金沢市東長江町辺2-1

休館日 毎週水曜日および年末年始

TEL 222-0008

朝市開催！ ”若草作業所”（ジャム、ワッフルなど） → 第1・第3木曜日の10時開催  
 ”いきいき朝市”（野菜・果物など） → 毎週火・金曜日の9時開催

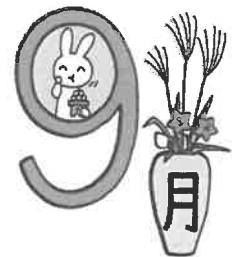
## 講座のご案内

## 今月のイチ推し

講座名	開講日	時間
茶道 講座	第1～第4(月)	午前10時
陶芸講座(初級)	第1～第4(月)	午前10時
陶芸講座(上級)	第1～第4(月)	午後1時
経験者陶芸講座	毎週(木・金)	午前10時・午後1時
木彫 講座	第1～第4(火)	午後1時
リズムダンス講座	第1～第4(火)	午後0時45分
書道 講座	第2、第4(火)	午前10時
ヨガ 講座	第2、第4(火)	午前10時
日舞 講座	第1～第4(木)	午前10時
歌謡 講座	毎週(金)	午前10時
生花 講座	第2、4(木)	午前10時
大正琴講座	第1、2、3(木)	午後0時30分
布ぞうり作り講座	第2、第4(金)	午前10時
謡曲 講座	第2、第4(土)	午前10時
民謡 講座	第1、第3(土)	午後1時
カメラ撮影(A)講座	第2(土)	午前10時
カメラ撮影(B)講座	第4(土)	午前10時
ダンス 講座	第1、第3(火)	午前10時
のびのび体操	第2、第4(月)	午前10時30分
教養 講座	第1・3・4(火)	午後1時

新涼の秋が、もう、そこまで忍び寄っています。さて、今月のイチ推しは「ヨガ講座」です。ヨガは、食事を制限するダイエットに比べ、無理なく体重を落としていけるのが大きなポイントです。全身の筋肉を多く使う為、新陳代謝も上がり、皮下脂肪が燃え易くなるのも特徴です。

体重を落とすには、有酸素運動が適していますが、ヨガは、筋力アップと脂肪燃焼も兼ね備えているので、瘦身効果が、より早く見られると言われます。千寿閣では、SSDフィットネスの「塚田真美」講師が、毎月、第2・第4火曜日に指導しています(1回 500円)。見学は無料(初回のみ)なので、お気軽にどうぞ。



## 千寿閣前発 金沢駅行き バス時刻表 (令和4年7月16日一部改正)

時	月曜日～金曜日		土・日(祝)曜日	
	天神橋経由	鈴見台経由	天神橋経由	鈴見台経由
9		18		5
10	5		5	
11		15		15
12	45			
1				15
2		15		
3	45		5	
4		50		50

## 主な”グループ(自主)活動”

講座名	開講日	時間
筋カトレーニング教室	第1～第4(金)	午後0時45分
ステップ&体操	毎週(木)	午後1時
りんどう句会(俳句)	第3(月)	午後1時
岳水会(詩吟)	第3除く(金)	午後1時30分
文月会(俳句)	第3(金)	午後1時

## ※ 休館日のご案内 (9月・10月)

9月	7(水)	14(水)	21(水)	28(水)	毎週水曜日 及び 年末年始 (12/29～1/3)
10月	5(水)	12(水)	19(水)	26(水)	

パソコンサロン(毎週、火曜・木曜・土曜)開催中！  
 ★午前9時～正午、又は午後1時～4時のどちらか一方。  
 金沢市内にお住まいの60歳以上の方、又は障害をお持ちの方(年齢不問)で、ご利用料金は無料です。  
 尚、感染症予防の為、入室出来る人数(先着11名)と、ご利用時間に、制限(最大で3時間)を設けております。

## ○ 催しのご案内

9月 4日(日) 午前10時30分～

家族で加賀野菜を育てよう(源助大根)

(裏面へつづく)

○ **催しのご案内**

- 9月 4 日(日) 午前10時30分～ アートを楽しもう  
9月10 日(土) 午前10時30分～ バルーンアート教室  
9月12 日(月) 午前10時30分～ のびのび体操

○ **催しのご案内**

- 9月17 日(土) 午前10時30分～ 手づくり工作教室  
9月19 日(月) 午前9時25分～ 敬老の日記念行事  
9月20 日(火) 午後14時00分～ パソコンで絵を描こう  
9月22 日(木) 午前10時00分～ パソコンで絵を描こう  
9月25 日(日) 午前10時30分～ 寄せ植え教室  
9月26 日(月) 午前10時30分～ のびのび体操

★ **ギャラリー展示**

- 9月19 日(月)～ 9月20 日(火) 生花講座 作品展  
9月22 日(木)～ 10月4 日(火) 経験者陶芸講座 作品展

☆ **9月映画上映会**

- 9月11 日(日) 午前10時30分～

デイサービスセンター **玉川苑**

金沢市芳斉2-3-28  
Tel 260-6686

月～土曜日・祝祭日  
(日曜日は休み)

デイサービスセンター **駅西苑**

金沢市西念3-4-25  
Tel 234-5145

月～土曜日・祝祭日  
(日曜日は休み)

ぜひ体験してみませんか

**無料体験  
実施中!!**

いつまでも  
健康長寿でいるために  
デイサービスセンターを  
始めませんか