

万寿苑たより

令和4年9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

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
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

今月の講座紹介

水墨画講座

オレも雪舟？

等伯？



和紙・筆・墨は、

魔法の用具ですから描くのが簡単。墨の整え方・線の引き方から始めます。

作品は掛けてよし、友人に贈ってよし。趣味としては高尚、脳トレに最適！

今は数名でわきあいあいやっています。

講座見学も大歓迎です！！

春邨水墨画会 泊 雄歩

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	

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

☆ 催し物のご案内 ☆

☆ 映画上映会

○9月 10(土) 12時30分～
「釣りバカ日誌2」

☆ のびのび体操

9月 5日(月) 13時30分～

☆ 「敬老の日記念行事」

9月19日(月) 9時55分～

< 疲れを感じたら腰痛体操のすすめ >

気持ちいいストレッチで腰痛解消！なぜ腰が痛いのか？背骨の一つ一つの隙間には、椎間板という軟骨性の板があります。椎間板は腰の骨に対してクッションの作用をしていますが、いろいろな原因でクッションが弱くなったり、衝撃を吸収できなくなって腰が痛くなります。その他、姿勢が悪かったり、腰の筋肉が弱まったり筋膜や靭帯(いわゆるスジ)の弱体化でも腰痛が起こります。痛くなったら？

- ・痛みが続くようならば必ず診察を受けてください。
- ・腰をマッサージ(腰の筋肉の緊張をほぐす)しましょう。
- ・ぬるめのお風呂に入り、腰の筋肉を伸ばしましょう。
- ・寝ながら両膝を抱えたり、腰をひねる体操をしましょう。



開館時間

午前9時から午後5時まで
 ※入浴時間午前10時から午後3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（特別室さくら、うめ、つつじを除く）

■特別室使用料（消費税を含む）

使用時間 区分	半日	全日
	(9:00~12:30) (13:00~16:30)	(9:00~16:30)
室名		
特別室 さくら	600円	1200円
特別室 うめ	600円	1200円
特別室 つつじ	600円	1200円

※館が主催する講座で使用する場合は無料となります。

施設案内

1階 お風呂



1階 談話室



2階 大広間（加竹等）



2階 機能回復室（リフト付）



2階 娯楽室（囲碁・将棋）



3階 特別室



3階 多目的室



利用できる方

市内にお住まいの満60歳以上の方

講座案内

■健康相談、教養、カメラ、大正琴、日舞
 リズムダンス、陶芸、生花、民舞、太極拳、手芸
 布ぞうり、ヨガ、民謡、茶道、木彫、水墨画、詩吟
 謡曲（受講料等は受付でご確認下さい。）

利用手続

1. 初めてセンターを利用される方は、身分を証明した書類（保険証、運転免許証等）を持参し、利用証の交付を受けて下さい。（以降は、受付へ利用証を提示するだけです。）
2. 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利用の申請をしてください。

週	日	曜日	万寿苑行事予定表			
1	1	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
	2	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
	3	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
	4	日	休館日			
	5	月	のびのび体操			午後 1時30分
	6	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
	7	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
2	8	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
	9	金	茶道講座 民謡講座	日舞講座		午前 10時 午後 2時
	10	土	詩吟講座 陶芸講座 (自主) 映画上映会 陶芸講座 (自主)			午前 9時30分 午前 10時 午後 0時30分 午後 1時
	11	日	謡曲講座			午前 10時
	12	月	休館日			
	13	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
14	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	
3	15	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
	16	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
	17	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
	18	日	休館日			
	19	月	敬老の日 記念行事			午前 9時55分
	20	火	陶芸講座 (初級) 陶芸講座 (上級)			午前 10時 午後 1時
	21	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	22	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
	23	金	休館日			
	24	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
	25	日	囲碁・将棋			
	26	月	休館日			
	27	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
28	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	
5	29	木	陶芸講座 (自主) 陶芸講座 (自主)			午前 10時 午後 1時
	30	金	茶道講座 民謡講座	日舞講座		午前 10時 午後 2時