

# 都 築 セ ン タ ー だ よ い

第82号

令和4年10月1日発行  
 発行責任者:館長 武井 哲也  
 〒224-0062都筑区葛が谷2-1  
 都筑ふれあいの丘  
 社会福祉法人  
 横浜市社会福祉協議会  
 都筑センター



大広間より紅葉の中庭



ロビーでひとやすみ



老福棟のラウンジ



絵本も！



子供将棋教室の様子

11月13日⑩～

都筑ふれあいの丘まつり2022

横浜あゆみ荘

都筑センター

都筑プール

今年は3施設参加です  
 詳しくは、別紙チラシ  
 をご覧ください！

都筑地区センター  
 横浜市つづき緑寿荘

ぜひ、ご利用ください

大広間へようこそ！



地区趣味の教室ヨガ

都筑ふれあいの丘  
 都筑センター  
 ～ふれあい～  
 2022  
 作品展

～ふれあい～  
 アート  
 コレクション

都筑センターで活動している団体の素敵な  
 作品をどうぞごゆっくりご覧下さい

令和4年 11月13日(日)～  
 令和5年 1月17日(火)

開館時間 月～土 9:00～21:00  
 日 祝 9:00～17:00  
 休館日 11/29・12/27(火)

お問合せ：都筑センター：都筑区葛が谷2-1：045-941-8380

# 募集講座のご案内

掲載以外にもいろいろな講座をご用意しています！  
HPや館内のチラシをご覧ください

申込み・お問合せは電話か窓口で

☎ 045-941-8380

## ちりめん細工講座(全2回)

11月17日・12月1日(木)  
10:00~12:00  
定員16人(先着)  
参加費1000円(全2回分)  
申込 10/17(月)9:00~



## 親子でクリスマスリース作り

11月26日(土)  
13:30~15:00  
小学生と保護者8組(先着)  
参加費2000円  
申込 10/26(水)9:00~

親子講座



作品例

## 手造り味噌講座

12月13日(火)  
10:00~11:30  
定員18人(先着)  
参加費2200円  
申込 11/6(日)9:00~



## ヨガ教室(全4回) 血流UP!&デトックスヨガ

1月16・30日・2月6・20日(月)  
10:00~11:30  
定員12人(先着)  
参加費1000円(全4回分)  
申込 12/11(日)9:00~

60歳未満対象



## トースターで焼ける ドデカトマトパン

11月30日(水)  
10:00~12:00  
定員14人(先着)  
参加費1000円  
申込 10/30(日)9:00~



おうちパン講座の様子

## しめ縄 リースづくり

12月19日(月)  
10:00~11:30  
定員16人(先着)  
参加費2500円  
申込 11/19(土)9:00~



作品例

## 木のつるで作る ナチュラル クリスマスリース

11月24日(木)  
10:00~11:30  
定員16人(先着)  
参加費2500円  
申込 10/24(月)9:00~



作品例

## 基礎から学べるスマホ教室(全2回)

11月21日・28日(月)  
①10:00~12:00 ②14:00~16:00  
各回 定員20名(先着)  
参加費100円(全2回分)  
申込 10/21(金)9:00~



## クリスマスを楽しむ 寄せ植えづくり

12月6日(火)  
10:30~12:00  
定員12名(先着)  
参加費2500円  
申込 11/6(日)9:00~



作品例

## 口腔ケアで健康維持!

10月28日(金)  
13:30~15:00  
定員20人(先着)  
参加費無料  
申込 10/11(火)9:00~

60歳以上対象

## 60歳以上のゆったりヨーガ

11月7・21日12月5・19日(月)  
10:30~11:45  
定員15人(先着)  
参加費500円(全4回分)  
申込 10/11(火)9:00~

男性大歓迎

初心者OK

## 60歳以上のいきいき38体操

11月25日・12月9日(金)  
13:30~14:45  
定員20人(先着)  
参加費200円(全2回分)  
申込 11/11(金)9:00~

## 60歳以上の方へ ひまわり体操 始めます!

夏のラジオ体操が終了し、「楽しかった」「家でひとりだとなかなかできない」との声を受けて、10月と11月の2か月の予定で、看護師による「ひまわり体操」を実施します。

ラジオ体操やストレッチ、転倒予防につながる運動を行います。

【会場】 都筑センターつづき緑寿荘 大広間

【実施日時】 10月4日(火)・15日(土)・21日(金)・31日(月)

11月の開催日は未定です

【時間】 12:00~12:30

【持ち物】 横浜市老人福祉センター利用証または本人確認証(健康保険証等)

【事前申込】 不要 【定員】 20名程度(当日先着)

【参加費】 無料

みなさまのご来館をお待ちしています!

現在、お風呂とカラオケはご利用いただけません。再開時期は未定です。














# 10月

10月のひまわり体操の開催日は  マークの日！ 12:00～12:30

| 日  | 月            | 火   | 水   | 木  | 金  | 土   |
|----|--------------|---|---|--|--|---|
|    |              |   |   |   |    | 1   |
| 2  | 3            | 4 10:00～12:00<br>◆おしゃべりの場   | 5 10:00～11:30<br>☺子育てサロン  | 6 10:00～12:00<br>☺子育て支援者   | 7 10:30～14:30<br>おもちゃ図書館<br>10:00～12:00<br>◆みんなの和<br>13:30～15:00<br>◆健康相談  | 8   |
|    |              |    |   |  |  |   |
| 9  | 10<br>スポーツの日 | 11  | 12 10:00～11:30<br>☺子育てサロン   | 13 10:00～12:00<br>☺子育て支援者<br>10:30～11:30<br>◆つづきげんき体操                              | 14 10:30～14:30<br>おもちゃ図書館  | 15 14:00～16:00<br>スペースふれあい<br> |
| 16 | 17           | 18 10:00～12:00<br>◆おしゃべりの場  | 19 10:30～12:00<br>☺おはなしのポケット  | 20 10:00～12:00<br>☺子育て支援者  | 21 10:30～14:30<br>おもちゃ図書館<br>10:00～12:00<br>◆みんなの和<br>13:30～15:00<br>◆健康相談   | 22  |
| 23 | 24           | 25<br>休館日   | 26 10:00～11:30<br>☺子育てサロン   | 27 10:00～12:00<br>☺子育て支援者<br>10:30～11:30<br>◆つづきげんき体操                              | 28 10:30～14:30<br>◆おもちゃ図書館   | 29  |
| 30 | 31           |   |   |  |    |   |

# 11月

11月のひまわり体操の開催日は未定です。お問合せ下さい 

| 日  | 月  | 火                          | 水   | 木   | 金  | 土   |
|----|----|----------------------------|---|---|--|---|
|    |    | 1 10:00～12:00<br>◆おしゃべりの場  | 2 10:00～11:30<br>☺子育てサロン  | 3   | 4 10:30～14:30<br>おもちゃ図書館<br>10:00～12:00<br>◆みんなの和<br>13:30～15:00<br>◆健康相談  | 5<br>  |
| 6  | 7  | 8                          | 9 10:00～11:30<br>☺子育てサロン  | 10 10:00～12:00<br>☺子育て支援者<br>10:30～11:30<br>◆つづきげんき体操   | 11 10:30～14:30<br>おもちゃ図書館  | 12  |
| 13 | 14 | 15 10:00～12:00<br>◆おしゃべりの場 | 16 10:30～12:00<br>☺おはなしのポケット  | 17 10:00～12:00<br>☺子育て支援者   | 18 10:30～14:30<br>おもちゃ図書館<br>10:00～12:00<br>◆みんなの和<br>13:30～15:00<br>◆健康相談   | 19 14:00～16:00<br>スペースふれあい  |
| 20 | 21 | 22                         | 23<br>勤労感謝の日<br> | 24 10:00～12:00<br>☺子育て支援者<br>10:30～11:30<br>◆つづきげんき体操   | 25 10:30～14:30<br>おもちゃ図書館  | 26<br>   |
| 27 | 28 | 29<br>休館日                  | 30 10:00～11:30<br>☺子育てサロン   |     |   |     |

# 体育室個人利用について

- 利用日前日の16:00～電話又は来館により先着順で予約を受付ます  
(閉館15分前まで・前日が休館は当日予約)
- 当日は9:00～利用時間前まで予約を受付ます

卓球・バドミントンが出来ます (45分交代)  
1チーム1日卓球・バドミントンどちらか  
1回限りです

| 時間帯                  | 月                   | 火                   | 水                   | 木                   | 金                   | 土                   | 日・祝                 |
|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 午後①<br>(12:00～15:00) | 団体                  | 団体                  | 団体                  | 団体                  | 団体                  | 個人<br>(12:00～17:45) | 個人<br>(12:00～16:45) |
| 午後②                  | 個人<br>(15:00～17:45) | 個人<br>(15:00～20:45) | 個人<br>(15:00～17:45) | 個人<br>(15:00～20:45) | 個人<br>(15:00～17:45) |                     |                     |
| 夜間<br>(18:00～21:00)  | 団体                  |                     | 団体                  |                     | 団体                  | 団体                  |                     |

★利用終了後は床のモップがけ、使った場所と貸出品の消毒をしてください★

## 学習室のご案内

## 利用できる時間帯(毎日)

平日 9:00～20:45

日祝 9:00～16:45

定員:7人

- 受付で申込が必要で番号札を受け取ります
- 退出時は、使ったところを消毒して、番号札を返します

学生以外の方もご利用できます



※PC・タブレットの利用は可としますが、音声利用や、キーボード操作等による音が迷惑と感じられた場合は、利用をお断りいたします  
※30分以上の離席は、番号札を返してください

曜日

## 図書コーナーのご案内 利用について

- ①登録：図書カードを作りましょう(受付時間9:00～16:00)
- ②貸出冊数・貸出期間：お1人2冊、最大2週間以内
- ③取扱時間：月～土9:00～20:30 日祝9:00～16:30(休館日あり)
- ④時間内に受付で貸出・返却ができます
- ⑤その他：詳しくは都筑センターにお尋ねください

毎月、HPに新しい本を紹介しています



新聞・雑誌は貸出できません。1Fロビー・図書コーナーでご覧ください



## 老人福祉センター利用証はお持ちですか？

高齢者団体のメンバーの方・60歳以上の個人利用のみなさまへ  
令和3年4月1日より、利用の際は、老人福祉センター利用扱いのため入館時に全員「老人福祉センター利用証(青色)」を提示して入館いただく事になりました。

すでにお持ちの方(緑色)は青色のカードに更新します



対象者

個人利用の方(娯楽室・機能回復訓練室・大広間・お風呂)  
高齢者団体のメンバーの方(全員)

発行には

氏名・年齢・住所がわかる物は必要です  
【健康保険証・運転免許証・パスポート・障害者手帳・介護保険証等】

都筑センターのご案内 〒224-0062 横浜市都筑区葛が谷2-1

TEL 045-941-8380 FAX 045-942-3979

地区センター <http://www.yokohamashakyo.jp/tsuzuki-c/>

つづき緑寿荘 <http://www.yokohamashakyo.jp/ryokuijusou/>

【交通】横浜市営地下鉄グリーンライン「都筑ふれあいの丘」駅下車 徒歩4分  
市営・東急バス「大丸」バス停下車徒歩5分  
市営バス「都筑ふれあいの丘」バス停下車徒歩5分



【HP】



【施設予約システム】



【都筑ふれあいの丘まつり】  
は 3年ぶりとなります🍃  
コロナ禍でもできる  
まつりを開催します🍁



都筑フール

輪投げゲーム大会  
子どもぬい絵展示など



作業所の作品例

横浜あゆみ荘



作業所自主製品販売コーナー  
障害者団体発表会  
障害のある子どもの家族の写真展

～2022～

お願い

ご来場は、出来るだけ公共交通機関をご利用ください🚌  
コロナの感染状況によっては中止または変更になる場合があります🍁



前回のアートコレクションの団体作品

都筑センター

～ふれあいアートコレクション～  
都筑センターの登録団体の日頃の成果の作品展示会です  
【期間11/13🇯🇵～1/17🇯🇵】

令和4年11月13日🇯🇵  
10:00～15:00 (雨天決行)

主催  
都筑フール 045-941-8385  
横浜あゆみ荘045-941-8383  
都筑センター045-941-8380



都筑ふれあいの丘まつり