

都 築 センター だ よ い

第84号

令和5年7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
都築センター

緑寿荘の開館時間は
9：00～17：00です。
大広間では、たくさんの
事業を、行っています！



つづき緑寿荘の
お風呂が再開しました
【入浴時間】
午前10：30～
12：30
午後13：15～
15：30



体育室空調工事に伴う 利用休止について

体育室の空調工事を実施します。
工事期間中は、ご不便ご迷惑をお
かけいたしますが、ご理解ご協
力をお願いいたします。

体育室利用休止期間

令和5年9月1日(金) から
令和6年1月31日(水) まで

お風呂のルールが
変わりました！
【受付時間】
当日9：00～15：00
浴室の前で、
受付をしています！



新任職員ご紹介します！

4月から配属となりました、
小野広久と申します。都築セン
ターは、15年ぶり2回目の勤務
となります。
何かお気づきな事がありましたら
お声がけください。
これからどうぞよろしくお願
いいたします

体育室個人利用も
休止となります



特集

老人福祉センターつづき緑寿荘 **60**歳以上の方対象

「後期(10月~3月) 趣味の教室」

申込期間：8/1(火)~8/31(木) 申込方法：往復はがき

詳しいご案内は、都筑センターの窓口にご用意しています。

お問い合わせ ☎ 045-941-8380

教室名	内 容	人数	実施日・時間 回数・教室	参加費・持ち物
あらゆる史料からひも解く 日本の歴史謎解き 講師：真野 信治	通説により史実とは違った形で理解されている人物・事件。 最新の研究から導き出される意外な事実や背景などを示しながら、古代から現代まで様々な時代の謎解きに挑みます。	12名	第2・4金曜日 10:00~ 11:30 11回 小会議室	参加費1,000円 (教材費・保険代全11回分) 筆記用具・飲み物
やわらか頭をつくろう 数字で脳トレ 講師：中村 真一	クイズ、おもしろい計算、図形やナンプレなどの問題を解きながら、算数・数学的なものの見方や考え方を学びます。知的な遊びを楽しみ脳を活性化させましょう。	12名	第2・4水曜日 10:00~ 11:30 11回 小会議室	参加費1,200円 (教材費・保険代全11回分) 筆記用具・ファイル(初回配布) 飲み物
知っているようで知らない 世界遺産 講師：榎 利絵子	今や1000件を超える世界遺産。世界250件以上の世界遺産を実際に見てきた講師が世界遺産の魅力味わい方を分かりやすく楽しくお伝えする入門講座です。 講師の体験談や旅情報、裏話も満載!	24名	第2木曜日 9:30~11:30 6回 大会議室全室	参加費500円 (教材費・保険代全6回分) 筆記用具・飲み物
初めてのつるし飾り ちりめん細工 講師：今崎 洋美	つるし飾りは華やかなだけではなくそれぞれに健康や幸せを願う意味が込められています。飾り方に決まりはありません。美しい色柄の布地で10種12個のちりめん細工作りを楽しみましょう。	12名	第2・4木曜日 13:00~ 14:30 10回 工芸室全室	参加費4,200円 (教材費・保険代全10回分) 縫い針(薄地用)・布が切れるはさみ・飲み物
NEW 腹式呼吸で健康増進! レッツボイトレ 講師：星野 優花	ボイトレーニングには歌がうまくなる以外にたくさんの効果があります。声帯や喉の筋肉のトレーニングで口腔機能の向上、腹式呼吸で肺活量の改善、大きな声を出すことでストレス解消も。 歌を使った楽しい脳トレもあります。	24名	第2・4金曜日 13:00~ 14:30 11回 大会議室全室	参加費1,200円 (教材費・保険代全11回分) 筆記用具・ファイル(初回配布) 飲み物
今から始める運動習慣 ポカポカエクサ 講師：今野 朋美	リハビリから考案されたピラティスを基礎に、加齢とともに弱くなった筋肉をほぐし、動かします。身体が硬くてもチャレンジ!!代謝をUPしながら楽しくトレーニングしましょう。	18名	第2・4月曜日 10:00~ 11:30 11回 機能回復訓練室	参加費500円 (含保険代全11回分) 動きやすい服装(上履きなし) フェイスタオル(約80センチ) 汗ふき用タオル・飲み物 筆記用具
心身の調和を目指す 健康太極拳 講師：大田 良浩	太極拳は心・息・動の調和を目指すゆっくりとした動きなので、体力に自信のない方でもできる運動です。 動く禅とも言われる太極拳で、心身にもたらされる充実感を体感しましょう。	14名	第2・4水曜日 13:00~ 14:30 11回 機能回復訓練室	参加費500円 (含保険代全11回分) 動きやすい服装(上履きなし) 汗ふき用タオル・飲み物
筋肉を味方につける! ガンバル筋トレ 講師：近藤 幸子	体力に自信のある方向けの講座です。 有酸素運動のエアロビクスと筋トレを組み合わせ、心肺機能や柔軟性と筋力・体力の向上を目指します。ハードなトレーニングで大量の汗をかきますので、必ず着替えをお持ちください。	14名	第2・4金曜日 10:00~ 11:30 10回 機能回復訓練室	参加費500円 (含保険代全10回分) 動きやすい服装・着替え(大量の汗をかきます) 室内運動用シューズ 汗ふき用タオル・飲み物 更衣室あり・シャワーなし

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・お問い合わせは電話か窓口で

045-941-8380



藍の葉っぱでせっけんをつくろう！

7月26日(水)
①10:00～11:30
②13:30～15:00
小学生 各回16人(先着)
参加費500円
申込 7/11(火)9:00～



親子木工教室

アクロバット人形をつくろう

7月30日(日)
10:00～12:30(終了予定)
小学生と保護者15組(先着)
参加費1500円
申込 7/11(火)9:00～



日々の暮らしに役立つ講座

①8月28日(月)包丁の研ぎ方
②9月25日(月)水まわりのお手入れ
①②10:00～12:00
各回定員15名(先着)
参加費100円(各回)
申込 7/11(火)9:00～

親子で楽しむ 赤ちゃん絵本講座

9月27日(水)
10:00～11:30(終了予定)
3歳未満のお子さんと保護者
15組(先着)
参加費:無料
申込 7/11(火)9:00～



手造り味噌講座～夏仕込み～

8月31日(木)
10:30～12:00
横浜市在住・在勤
定員20名(先着)
参加費2300円
申込 7/11(火)9:00～



おやこパン教室(午前・午後)

7月29日(土)
①カプトムシパン10:00～12:30
②おむすびパン14:00～16:30
小学生と保護者8組(先着)
参加費1000円
申込 7/11(火)9:00～



おもちゃ病院

10月14日(土)
10:00～14:00
市内在住の幼児・小学生
と保護者28組(部品実費負担)
申込 8/11(金)9:00～



スマホ教室 開催決定!

10月12日・19日(木)
ぜひご参加ください!



防災講座(全2回)

①地震に備えよう～防災工作②防災料理

①9月1日(金)10:00～11:30
②9月8日(金)10:00～13:00
市内在住・在勤16人(先着)
参加費600円
申込 8/11(金)9:00～



はじめてのこども将棋教室

9月9日・23日・10月14日
10月28日・11月11日(土)
13:00～14:30
横浜市内在住・在学の小学生
10人(先着)参加費:500円
申込 8/11(金)9:00～



親子であそぼ(全3回コース)

パパ!ママ!といっぱい遊ぼう!!
9月10日・24日・10月8日(日)
10:00～11:15
幼児と保護者 12組(先着)
参加費500円
申込 8/11(金)9:00～

ヨガ教室②

リンパマッサージで免疫力UP!

9月4日・18日・10月2日・16日
30日・11月6日・20日(全7回)
10:00～11:30
横浜市内在住・在勤の60歳未満方
16人(先着)参加費:2000円
申込 8/11(金)9:00～

緑寿荘の募集講座のご案内

60歳以上の方が対象です

はつらつ健康3B体操

より健康に!よりしあわせに!
いつまでも元気であるために!

【3B体操】とは?
3つの用具、ボール・ベル・ベルトを使って誰でもできる楽しい体操です

9月13日・27日(水) 全2回
10:00～11:15
横浜市内在住
60歳以上の方
20人(先着)
参加費:200円
(全2回)
申込:8/11(金)
9:00～



毎日笑顔!生き生き運動

脳トレや自体重でのトレーニング、
ストレッチなどの運動で、いつまでも動ける
身体づくり!!
やりたい事、やってみたい事はありますか?
いくつになっても諦める必要はありません!
毎日を笑顔ですごしませんか?

9月6日(水)
13:30～14:30
横浜市内在住の
60歳以上の方
20人(先着)
参加費:無料
申込:8/11(金)
9:00～



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 (12:00～15:00)	団体	団体	団体	団体	団体	個人 (12:00～17:45)	個人 (12:00～16:45)
午後②	個人 (15:00～17:45)	個人 (15:00～20:45)	個人 (15:00～17:45)	個人 (15:00～20:45)	個人 (15:00～17:45)		
夜間 (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をしてください★

学習室のご案内

- 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

利用できる時間帯(毎日)

平日 9:00～20:45

日祝 9:00～16:45

定員:12人

学生以外の方もご利用できます

月
日
曜
日

※30分以上の離席は、番号札を返してください

プレイルームにあつまりましょう～

開館時間 月～土曜日9:00～21:00
日祝9:00～17:00

第3土曜日10:30～11:30
看護師による子育て相談、おしゃべりにきませんか!

毎週木曜日は、都筑区子育て支援者会場です。
毎週たくさんの親子さんが遊びに来ているよ!

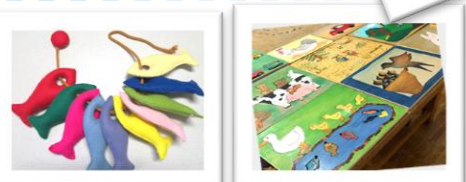
第1・2・4水曜日
子育てサロン
ママ友つくりませんか?

第3水曜日
おはなしのポケット
絵本の読み聞かせのお時間です♥



毎週金曜日10:30～14:30
(お休みはお尋ねください)

おもちゃ図書館



Q:おもちゃ図書館って何?

A:人気の布おもちゃと、温もりが優しい木のおもちゃを都筑センターの2Fで貸出をしています!

Q:布おもちゃや木のおもちゃって何がいいの?

A:手触りや感覚が優しく、楽しく遊びながら知能や感覚の発達を促すと言われています。BABYちゃんから遊べます♥

Q:おもちゃを借りたいんですが?

A:おもちゃ図書館カードを発行します!
(個人・団体用:横浜市在住が確認できるものをお持ちください)

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す(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



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/>

【Instagram】



【施設予約システム】



【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

