

都 築 セ ン タ ー だ よ い

第87号

都筑センターは「地区センター」と「老人福祉センター」の複合施設です。都筑工場の余熱利用施設として1984年に開館しました。スポーツやレクリエーション、会合や学習にご利用ください

あなたの街の都筑センターを
知ってくださ〜い!

都筑地区センター

月〜土 9:00~21:00
日祝 9:00~17:00
小学生の利用: 17:00まで
中学生の利用: 18:00まで

部屋予約について
インターネットより予約できます
利用には、団体登録が必要です

【団体登録】

- ・4名以上のメンバーで登録
- ・代表者(横浜在住)と連絡者が必要
- ・家族のみ・講師が代表のグループ登録は不可
- ・高齢者団体(60歳以上)は利用者証の登録要
- ・2か月先まで予約可能(月4回)

【未登録の団体または個人】

- ・団体登録が無くても利用できます
- ・6日前から予約が可能

★詳しくはお問合せください★

つづき緑寿荘大広間

緑寿荘の開館時間は
9:00~17:00です。
大広間では、体操教室など、介護予防・健康づくり事業を行っています!

老人福祉センターつづき緑寿荘



つづき緑寿荘大浴場

大きなお風呂が無料でご利用できます!

受付時間 9:00~15:00

入浴時間 午前10:30~12:30
午後13:15~15:30

入浴は45分間を目安にお願いします。

横浜市老人福祉センター利用証をご提示ください!



カラオケルーム

当日の申込みでご利用できます
お1人1日1回・無料・定員5名

受付時間 当日9:00~
午前 ①9:45~ ②11:15~
午後 ③13:30~ ④15:00~



つづき緑寿荘ラウンジ

横浜市在住の60歳以上の方は、どなたでもご利用可能です。休憩やお食事もできます。給茶機があります(コップ持参) BS放送もご覧いただけます。

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(木)~8/31(土) 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

NEW 教室名	内 容	人数	実施日・時間 回数・教室	参加費・持ち物
しなやか脳を目指そう！ブラッチング 講師：奈良島 由美子	ブラッチングとはBrain（脳）+Stretching（ストレッチ）の造語で、認知機能の衰えを予防するための座学のプログラムです。瞬間記憶や多様なゲーム・マス計算など楽しみながら柔らかく頭にしましょう。	12名	第1・3月曜日 10:00~11:10 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
世界遺産入門 講師：楳 利絵子	知識ゼロから学ぶ世界遺産の入門講座。その誕生のきっかけ、種類、意味などの基礎知識や、誰かに話したくなるような雑学知識も満載。楽しく、わかりやすくをモットーに解説します。	20名	第2木曜日 9:30~11:30 6回 大会議室	参加費500円 (教材費・保険代全6回分) 筆記用具・飲み物
テーマで旅する世界遺産 講師：楳 利絵子	「世界遺産入門」を受講した方を対象に、さらに学びを深める講座です。様々なテーマに沿って、わかりやすく楽しく解説します。講師の体験談、エピソードもお楽しみに。	20名	第2木曜日 12:30~14:30 6回 大会議室	参加費500円 (教材費・保険代全6回分) 筆記用具・飲み物
腹式呼吸で健康増進 レッツポイントレAM 講師：星野 優花	この講座では前半に声帯や喉筋肉のトレーニングを行います。腹式呼吸で肺活量の改善と口腔機能の向上を目指します。活舌をよくする早口言葉の練習も。後半は講師の弾くピアノに合わせて、誰もが知っている楽曲を歌います。喉に負担をかけないハリのある発声で楽しく歌いましょう。AM(午前)とPM(午後)は同じ内容なのでご都合に合わせてお申し込みください。	24名	第1・3金曜日 10:00~11:30 11回 大会議室	参加費1,200円 (教材費・保険代全11回分) 筆記用具・テキスト (初回配布) 飲み物
腹式呼吸で健康増進 レッツポイントレPM 講師：星野 優花	この講座では前半に声帯や喉筋肉のトレーニングを行います。腹式呼吸で肺活量の改善と口腔機能の向上を目指します。活舌をよくする早口言葉の練習も。後半は講師の弾くピアノに合わせて、誰もが知っている楽曲を歌います。喉に負担をかけないハリのある発声で楽しく歌いましょう。AM(午前)とPM(午後)は同じ内容なのでご都合に合わせてお申し込みください。	24名	第1・3金曜日 13:00~14:30 11回 大会議室	参加費1,200円 (教材費・保険代全11回分) 筆記用具・テキスト (初回配布) 飲み物
あらゆる史料からひも解く 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
NEW 脳と身体をリフレッシュ リラックス体操 講師：真島 裕子	ストレッチをメインにシナプソロジーを取り入れた体操です。ストレッチは筋肉の柔軟性を高め、関節可動域を広げ、リラックス効果も期待できます。シナプソロジーは皆で行うと笑顔も生まれる楽しい脳トレ運動です。	14名	第1・3水曜日 10:00~11:10 11回 機能回復訓練室	参加費500円 (含保険代全11回分) 上履き・動きやすい服装 手ぬぐい・汗ふき用タオル 飲み物
硬い人こそやってみよう 気づきヨガ 講師：井上 深雪	ヨガは自分と向き合い、心と身体の状態を観察します。初心者にも無理のないポーズで、筋力と柔軟性のバランスを整えます。ゆったりとした呼吸で、気持ちよく身体を動かし、心や身体の変化に気づきましょう。	14名	第1・3木曜日 13:30~14:40 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) ヨガマット (安価なものでOK) 汗ふき用タオル・飲み物
NEW 体幹と骨を鍛える！ すっきりエクサ 講師：岡本 繁治	体幹(体の中心となる部分)を鍛えると、筋肉のバランスが整い、体全体が安定して、動きがスムーズになります。腹式呼吸や骨トレも併せて行うことで気分もすっきり！いつまでも転倒しにくい元気な体づくりを目指しましょう。	14名	第2・4金曜日 13:00~14:10 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

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



こども将棋教室（中級者コース）

9/14・28・10/12・26・11/9
13:00～14:30（全5回）全て土曜日
市内在住在学の小学生
10人（先着）
参加費500円
申込 8/11(日)9:00～



こども将棋教室（初級者コース）

12/14・1/11・2/8・22・3/8
13:00～14:30（全5回）全て土曜日
市内在住在学の小学生
10人（先着）
参加費500円
申込 11/11(月)9:00～



おもちゃ病院

9/7(土)
10:00～14:00
市内在住の幼児・小学生
と保護者28組（先着）
（部品実費負担）
申込受付中



親子で楽しむ 赤ちゃん絵本講座

9/25(水)
10:00～11:30（終了予定）
3歳までのお子さんと保護者
15組（先着）
参加費：無料
申込 8/11(日)9:00～



子ども作品展

「ぼくのわたしのゆめ」

9/21(土)～10/31(木)
月～土9:00～21:00
日祝日9:00～17:00
休館日9/24・10/29(火)
近隣の小学校・幼稚園・保育園のみな
さんのかわいい作品を展示しています



親子で体育遊び

10/13・27・11/3・17・12/1
10:00～11:15（全5回）全て日曜日
未就学児（3歳～6歳）と保護者
14組（先着）
参加費1500円（全5回分）
申込 9/11(水)9:00～



日々の暮らしに役立つ講座 包丁の研ぎ方

①9/25(水) ②10/2(水)
①②10:00～12:00
市内在住・在勤
各回定員15人（先着）
参加費100円（各回）
申込 9/11(水)9:00～



★★予告★★

味噌づくり（寒仕込み）講座

1/30(木)
10:30～12:00（予定）
市内在住・在勤
27人（先着）
参加費（未定）
申込 12/11(水)9:00～



ヨガ教室（全6回）

リンパマッサージとデトックスヨガ

9/2・16・30・10/7・21・11/4
10:00～11:30（全て月曜日）
市内在住・在勤16人（先着）
参加費2000円（全6回分）
申込 8/11(日)9:00～



秋スワッグ

ネイティブフラワーを使った素敵なスワッグ

9/12(木)
10:00～11:30
市内在住・在勤
在学の方
27人（先着）
参加費:2500円
申込 8/11(日)9:00～



ふれあいアートコレクション

登録団体のみなさんの素敵な作品が
展示され、館内を彩ります！
11/10(日)～1/18(土)
月～土9:00～21:00
日祝日9:00～17:00
休館日11/26・12/24(火)
12/28～1/4

★★予告★★

マイスターのソーセージ作り講座

10/28(月)
10:00～12:00（予定）
市内在住・在勤
定員16人（先着）
参加費（未定）
申込 10/11(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



60歳以上のゆったりヨーガ 【秋の6回コース】

10/7・21・11/4・18・12/2・16
10:00～11:15（全て月曜日）
市内在住の60歳以上 24人（先着）
参加費600円
申込 9/11(水)9:00～



ゆがみ解消！ 身体が喜ぶストレッチ

●秋の6回コース●
9/4・18・10/2・16・11/6・20
10:00～11:30（全て水曜日）
市内在住の60歳以上 24人（先着）
対象：春6回コースに参加していない人
参加費600円
申込 8/11(日)9:00～

健康ウォーキング 里山ガーデン 秋の花散策

10/8(火)
9:20 都筑センター集合・出発
14:00 中山駅解散
市内在住の60歳以上 20人（先着）
参加費200円
申込 9/11(水)9:00～



60歳から始める いきいき筋力アップ講座

10/26・11/16（全2回）
10:30～11:30（全て土曜日）
市内在住の60歳以上 30人（先着）
参加費無料
申込9/11(水)9:00～

看護師による健康相談

健康相談室でお話を伺います！
第1・第3 金曜日（8月・1月休）
13:30～15:00
市内在住の60歳以上の方
8人（先着）（おひとり10分程度）
参加費無料



つづきげんき体操

9/3・17・10/1・15・11/5・19・
12/3・17・3/4・18（全て火曜日）
10:30～11:30
市内在住の60歳以上/申込不要
60人（先着）参加費無料
くわしくはお問合せください！



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、番号札を返します

利用できる時間帯(毎日) 定員:12人

平日 9:00～20:45

日祝 9:00～16:45

学生以外の方も
ご利用できます

月
日
曜
日

※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

プレイルームに遊びに来てください

BABYちゃんから未就学のお友達までみんな遊べます!

開館時間 月～土曜日9:00～21:00
日祝9:00～17:00

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】
子育て中のママパパの交流の場です。
第1水曜日は看護師がいます!
ちょっとした相談ができますよ♥

第3水曜日

【おはなしのポケット】
絵本の読み聞かせや手遊び、
エプロンシアターを行います!

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:手触りや感触が優しく、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:図書カードを作しましょう(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



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

【Instagram】



【HP】



【施設予約システム】

