

都 築 セ ン タ ー 第90号

だ よ い

【発行】令和7年8月1日
社会福祉法人
横浜市社会福祉協議会
都築センター
〒224-0062
横浜市都築区葛が谷2-1

都築地区センター つづき緑寿荘 講座のお知らせ

8～10月に募集する講座です。詳しくは、各講座のチラシをご覧ください。募集チラシはホームページにも掲載します。



地区
こども
ミュージカル教室
9/7～12/7
第1・3・5日曜
10:00～11:30
小学生・20名
8月募集開始



地区
親子で
体育遊び
9/14～11/23
第2・4日曜
(11/9除く)
未就学児と親・14組
8月募集開始



地区
初めての
ゴスペル教室
9/6～12/6
第1・3・5土曜
13:00～14:30
18歳以上・20名
8月募集開始



地区
ピラティス
講座
9/12・26
すべて金曜
10:00～11:00
60歳未満・16名
8月募集開始



地区
親子味噌づくり
講座
11/24 (月・祝)
10:30～12:00
小学生と親・14組
9月募集開始



地区
包丁の研ぎ方
講座
①10/2 ②10/30
10:00～12:00
①②は同じ内容
各日とも15名
9月募集開始



地区
ヨガ教室
10/6～R8.2/16
第1・3月曜
(11/3・1/19除く)
10:00～11:30
60歳未満・16名
9月募集開始



地区
こども
将棋教室
11/22・12/13・
1/10・2/14・28
すべて土曜
13:00～14:30
小学生・10名
10月募集開始



地区
ソーセージ
作り講座
10/27 (月)
10:00～12:00
市内在住・在学・
在勤の方・16名
10月募集開始



老福
ぱそばんライブ
パソコン講師のバンド
楽しい演奏とスマホの
ミニ講座
9/14 (日)
13:00～14:30
60歳以上
申込不要



老福
健康づくり
プログラム
9/12・26 (金)
10:00～11:15
60歳以上・24名
8月募集開始



老福
川和歴史さんぽ
9/17 (水)
9:00～12:30予定
川和町駅解散
60歳以上・20名
8月募集開始



老福
ピラティス
講座 (全6回)
10/1～12/17
第1・3水曜
10:00～11:15
60歳以上・24名
9月募集開始



老福
健康ウォーキング
都築緑道の
十二支めぐり
10/22 (水)
9:20～12:30
北山田駅解散
60歳以上・20名
10月募集開始



老福
元気に歩ける
体づくり
10/29 (水)
14:00～15:30
60歳以上・
30名
10月募集開始

趣味の教室のご案内

★対象：市内在住60歳以上の方 ★申込受付期間：8/1～8/31 ★申込方法：二次元コード
※詳しくは、チラシ・ホームページをご覧ください

NEW!

のぞいてみよう！
西洋美術（古代編）

世界の美術館を巡るようにた
くさんの作品を遊び心で楽し
く見ていきましょう。

20名

第1 水曜
13:00～14:30
全6回

600円
筆記用具・飲み物

NEW!

10歳若返り为目标に
ビューティー
レッスン

シニアのためのメイクや色使
いを知って今までとは違うお
しゃれを楽しみましょう。

12名

第4 木曜
10:00～11:30
全5回

1,800円
大きめの鏡・髪留め・メ
イク用品（お直し用）・
筆記用具・飲み物

NEW!

誰でも必ず弾ける
初めてのウクレレ

独自の教材による指導なので
音楽経験が全くない方、譜面
が読めない方でも大丈夫。

14名

第2・4金曜
10:00～11:30
全11回

1,500円
上履き（スリッパ）・テキス
ト・筆記用具・飲み物

笑顔になれるエクササイズ

ニコニコ
ピラティス

関節に優しいピラティスの動
きで、筋力を整え日常動作を
スムーズにしましょう！

14名

第2・4月曜
10:00～11:10
全10回

500円
五本指靴下・フェイスタ
オル・飲み物・筆記用具

脳と身体をリフレッシュ
リラックス体操

ストレッチをメインにシナプ
ソロジー（楽しい脳トレ運
動）を取り入れた体操です。

14名

第1・3水曜
10:00～11:10
全11回

500円
五本指靴下・手ぬぐい・
タオル・飲み物

硬い人こそやってみよう
気づきヨガ

初心者にも無理のないポーズ
と深い呼吸で、筋力と柔軟性
のバランスを整えます。

14名

第1・3木曜
13:10～14:20
全11回

500円
ヨガマット・タオル・
飲み物

体幹と骨を鍛える！
すっきりエクサ

腹式呼吸エクササイズをシニ
ア向けにアレンジ。体幹を鍛
えると気分もすっきり！

16名

第2・4金曜
13:00～14:10
全11回

500円
タオル・飲み物

都筑センターのご案内 〒224-0062 横浜市都筑区葛が谷2-1

TEL045-941-8380 FAX045-942-3979



【地区ホームページ】



【緑寿荘ホームページ】



【施設予約システム】



TSUZUKICENTER

