

都 筑 セ ン タ ー だ よ り

第92号

さまざまなご利用方法があります。お気軽にご来館ください。

体育室 個人利用

バドミントン・ 卓球をする



- 1 チーム1種目1回限り、45分交代
- バドミントン2面（1面6名）
- 卓球4台（1台4名まで）

- ①前日16時～電話・来館で予約できます
- ②個人利用の時間帯
月・水・金：15～18時 火・木：15～21時
土：12～18時 日・祝：12～17時
- ③利用後はモップで掃除をします

図書 コーナー

本を読む・見る

開館時間中、自由
にご利用できます



本を借りる

- ①図書カードを作成します（当館専用）
発行は9時～16時、本人確認証が必要です
- ②貸出は、1人2冊、最長2週間です
貸出手続きは、閉館30分前までです

学習室

静かに勉強する



定員12名
利用時間：閉館15分前まで
私語・食べ物は禁止です
パソコン・タブレット等は音に
配慮してご利用ください
コンセントは利用できません

- ①受付で番号札を受取ります
- ②退室する時は、番号札を受付に返却します
30分以上席を離れる時も番号札を返却ください

ロビー ラウンジ

くつろぐ 交流する



開館時間中、自由にご利用できます
新聞・雑誌を置いています
お友だちとのおしゃべりや休憩
（飲食可）にご利用できます
ゴミはお持ち帰りください
（館内にゴミ箱はありません）

プレイ ルーム



利用対象：未就学児とそのご家族（子どもだけの利用はできません）
定員20名
利用時間：閉館15分前まで

- ①受付で番号札を受取ります
- ②退室する時は、番号札を受付に返却します
※子育てサロンなど事業を行っている日もあります



このほかサークル活動での利用や講座に参加することもできます。

講座の募集は、館内掲示、ホームページ、広報よこはま都筑区版などでご案内しています。
メンバー募集をしているサークルは、館内掲示板をご覧ください。

都筑センターのご案内 〒224-0062 横浜市都筑区葛が谷2-1
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



前期趣味の教室

老人福祉センター横浜市つづき緑寿荘
令和8年度前期（4～9月）

★対象：市内在住60歳以上の方 ★申込受付期間：2/1～2/28

★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

教室名	内容	人数	実施日 時間・回数	参加費・持ち物
脳に刺激を！ ブラッシング	映像と音の楽しいゲームや100マス計算とグループワークで脳を活性化します！	12名	第1・3月曜 10:00～11:10 全10回	1,000円 筆記用具・飲み物
NEW あらゆる史料からひも解く 歴史謎解き (戦国編)	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戦国期の謎解きに挑みます。	12名	第2火曜 10:00～11:30 全6回	600円 筆記用具・飲み物
NEW のぞいてみよう！ 西洋美術（中世・ルネッサンス初期編）	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
誰でも必ず弾ける 初めてのウクレレ AM	音楽経験が全くない方、譜面が読めない方でも大丈夫。ウクレレは毎回こちらで用意します。	18名	第2・4金曜 10:00～11:30 全12回	2,500円 テキスト・筆記用具・飲み物
誰でも必ず弾ける 初めてのウクレレPM	初めてのウクレレAM（午前）と同じ内容で、こちらは午後です。	18名	第2・4金曜 13:00～14:30 全12回	2,500円 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	膝や腰の違和感、体力の低下などシニア世代特有のお悩みに寄り添ったエクササイズです。	14名	第2・4月曜 10:00～11:10 全11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12回	500円 五本指靴下・手ぬぐい・タオル・飲み物
NEW リズムに乗って♪ シニアエアロビクス	エアロビクスは音楽に合わせて体を動かす体操です。足腰を鍛え、転倒しない体を作りましょう。	14名	第1・3金曜 10:00～11:10 全12回	500円 上履き・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！	20名	第2・4金曜 13:00～14:10 全12回	500円 タオル・飲み物