

# 都 築 センター だ よ い

第86号

令和6年2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



布おもちゃコーナー



本の会



クラフト&ゲームコーナー



みんなの将棋コーナー



パードゴルフ体験会



健康チェックコーナー

## ふ れ あ い の 丘 ま つ り



アートコレクション



ゲームコーナー

令和5年11月12日(日)ふれあいの丘3施設と都築工場主催による、都築ふれあいの丘まつり2023を開催しました。朝は小雨が降る肌寒い1日でしたが、みなさまのおかげで、大盛況のうちに終わることができました。

ご協力してくださった団体のみなさま、ボランティアのみなさま、そしてご来館くださったみなさま、心よりお礼申し上げます！

2023



アートコレクション  
おはなしのポケット



あいちゃん



親子サンドイッチ教室



木のおもちゃコーナー



ミニ工作教室



おはなしのポケット



エントランス



焼きそば&綿あめ販売



リアル縁日



ワークショップ



大人気！輪投げゲーム



景品を選ぶのは真剣です！



# 趣味の教室のご案内

60歳以上の方対象



ちりめん細工講座の花かご

特集

教室名	内容	人数	実施日・時間 回数・教室	参加費・持ち物
やわらか頭をつくろう <b>数字で脳トレ</b> 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 12回 小会議室	参加費1,200円 (教材費・保険代全12回分) 筆記用具・ファイル(初回配布) 飲み物
<b>NEW</b> テーマで旅する <b>世界遺産</b> 講師：楳 利絵子	主に令和5年度「世界遺産」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 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
<b>世界遺産入門</b> 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 12:30～14:30 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
一輪ずつでも楽しめる <b>ちりめん細工の花かご</b> <b>NEW</b> 講師：今崎 洋美	美しい色柄の布地で季節の花6種を月替わりで作ります。個々に飾ったり、アクセサリーとして身につけたり、かごにアレンジするのも良し・・・自分だけのオリジナルフラワーを楽しみましょう。	12名	第2・4木曜日 13:00～14:30 12回 工芸室全室	参加費3,900円 (教材費・保険代全12回分) 縫い針(薄地用)3本・ まち針5本・ピンセット・ 布が切れるはさみ・飲み物
あらゆる史料から ひも解く <b>歴史謎解き</b> 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 12回 小会議室	参加費1,000円 (教材費・保険代全12回分) 筆記用具・飲み物
腹式呼吸で健康増進！ <b>レッツボイトレ</b> 講師：星野 優花	ボイトレ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。	24名	第2・4金曜日 13:00～14:30 12回 大会議室全室	参加費1,200円 (教材費・保険代全12回分) 筆記用具・テキスト(初回配布) 飲み物
心身の調和を目指す <b>健康太極拳</b> 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 12回 機能回復訓練室	参加費500円 (含保険代全12回分) 動きやすい服装(上履きなし) 汗ふき用タオル・飲み物
<b>NEW</b> 硬い人こそ やってみよう！ <b>気づきヨガ</b> 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 12回 機能回復訓練室	参加費500円 (含保険代全12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
筋肉を味方に つける！ <b>ガンバル筋トレ</b> 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 12回 機能回復訓練室	参加費500円 (含保険代全12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

お申込みは往復はがきのみ 2/1～2/29必着

63 224-0062	ここは白紙	63 (住信うら)
往信 都筑区葛が谷2-1 横浜市つづき緑寿荘 行		①氏名(ふりがな) ②電話番号 ③生年月日 ④性別 ⑤教室名
		返信 申込者の住所 氏名

お問い合わせ 045-941-8380



# おもちゃ図書館

楽しく遊びながら手や指の訓練・知能・感覚の発達を促す  
手づくりの「布おもちゃと木のおもちゃ」を貸出しております！

開催日時 毎週金曜日（祝日・休館日・お盆期間を除く）  
10時30分～14時30分

開催場所 都筑センター

登録方法 利用には登録が必要です。

（個人または団体で登録できます）  
必要な物をご持参の上、窓口でお申し込みください。  
おもちゃ図書館カードを発行します。  
※団体とは、主に横浜市内で活動している団体が対象です。

貸出期間と貸出数※貸出はおもちゃ図書館カードを  
お持ちの方本人に限ります。  
返却はおもちゃ図書館開催時間中に受付します。  
（その場でおもちゃを確認いたします）



協力：  
あじさい  
ピノキオ

## 地区センター 定例事業

講座によって異なり  
ますが、どなたでも  
ご参加できます

# 子育てサロン

第1・2・4 水曜日

10:00～11:30

フレイルーム

定員：各日18名

申込不要です  
直接来てください



子育て中のお母さんたちの交流  
の場です。  
お子さまを遊ばせながら、  
おともだち作りや情報交換などに  
フレイルームをご活用ください！

\*当日の入館人数によっては入れない  
場合があります  
（通常のフレイルームの利用は9時から  
受付開始しています）

お休み  
第3、5週と祝日  
12月第4週日  
施設の休館日

来館の際は、受付で入室カードを  
お受け取りください

第1水曜日は  
看護師が  
います！

協力：子育て支援グループあぶひりけ



# おはなしのポケット

「子育て支援グループあぶひりけ」による  
絵本の読み聞かせを行います！

（祝日・8月・休館日を除く）

毎月 第3水曜日

場所：フレイルーム

定員：各回16名

第1部 10:30～

第2部 11:00～



遊びにきてお！  
手遊び  
わらべうた  
紙芝居  
絵本読み聞かせ  
を、やっています。

入れ替え制・申込み不要・先着順です（R6年2月まで）  
受付で入室カードをお受け取りください

\*当日の入館人数によっては入れない場合があります  
（通常のフレイルームの利用は9時から受付開始しています）



都筑センター

## フリースペース「ふれあい」

こころの健康に不安のある方、またその家族の方へ。  
ボランティアの方と話をしたり、軽スポーツをして楽しん  
だりしてみませんか？困った時の情報交換や地域の仲間作  
りを。同じ時間をゆっくり過ごせるのがフリースペースで  
す。ここには新しい出会いがあります。みんなで楽しく  
交流しましょう。

日時：場所 毎月第3土曜日 14:00～16:00 ふれあいルーム

詳しくは、受付でご案内いたします。

お気軽においでください。ご参加にあたって登録は不要です。

看護師による

## 健康相談

健康相談では血圧、身長、体重、握力の他に体組成計  
にて筋肉量、体内年齢、基礎代謝量、BMIなどが計れ  
ます。ご自身の健康状態を知って、日常生活の改善を図  
り、健康力をアップさせましょう。  
病院に行くほどではないけれど相談したい、悩み事を  
聞いてほしいなどありましたらぜひ、ご活用ください。

日時：第1・3金曜日（8月・1月を除く）

13:30～15:00（最終受付14:30）

場所：つづき緑寿荘 健康相談室

対象：横浜市在住の60歳以上の方

定員：先着8名



## 老人福祉センター 緑寿荘 通年事業 60歳以上対象



介護予防事業 みんなの和

認知症予防・健康づくりのために頭や身体を動かしましょう！  
♪みんなで歌・体操・ゲームなどを楽しみます♪

ニコニコ笑顔で楽しく交流

日時：第1・3金曜日（8月・1月・祝日を除く）

10:00～12:00（受付9:50～）

場所：つづき緑寿荘 ふれあいルーム

対象：横浜市在住の60歳以上の方 定員：先着16名

持ち物：飲み物・老福利用者証または本人確認証

## ふれあいサロン おしゃべりの場

高齢者の方々が集い、楽しむふれあいサロンです。  
無料でご参加できますので、ぜひお立ち寄りください。

日時：第1・3火曜日（8月・1月・祝日を除く）

10:00～12:00（受付9:50～）

場所：つづき緑寿荘 ふれあいルーム

対象：横浜市在住の60歳以上の方

定員：先着10名

持ち物：飲み物・

老福利用者証または

本人確認証



★4月スタート★

## つづきげんき体操

～家でもできる健康体操～

つまづき・ふらつき・関節の痛みなど、年齢とともに  
調子の悪い部分や、不安が増えてきます。  
日々自宅で簡単にできるそれらの対策を学びます。

日時：第1・3火曜日（8月・1月・2月を除く）

10:30～11:30

場所：体育室

対象：横浜市在住の60歳以上の方

定員：先着60名

持ち物：室内履き・飲み物・老福利用者証または  
本人確認証





# 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

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	

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

★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

## 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

- 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

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

## 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冊まで、最大2週間以内です
- 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

※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

## 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

高齢者団体ならびに老人福祉センター横浜市つづき緑寿荘のご利用には、「老人福祉センター利用証(青色)」が必要です。

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

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

発行には

氏名・年齢・住所がわかる物が必要です  
【健康保険証・運転免許証・パスポート・障害者手帳等】

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】

【インスタグラム】



【施設予約システム】

