

都 都 センター だ よ り

第83号

令和5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



ふれあいの丘まつり
 ふれあいアートコレクション
 ご来館ありがとうございました

募集講座のご案内 申込み・お問合せは電話か窓口で 045-941-8380

おもちゃ病院

2月25日(土)
 10:00~14:00
 定員28人(先着)
 参加費無料(部品代実費)
 申込 受付中

苺のケーキをつくりましょう

~シャルロットブレイズ~

3月10日(金)
 10:00~13:00
 定員8人(先着)
 参加費:1500円
 申込 2/11(土)9:00~

スマホ教室

4月20日(木) ①10:00~ ②14:00~
 4月27日(木) ③10:00~ ④14:00~
 ①入門編②LINE③キャッシュレス決済
 定員 各回20人(先着)
 参加費:100円
 申込 3/11(土)9:00

姿勢すっきり ゆがみ解消ストレッチ

3月4日(土)
 10:00~11:30
 定員20人(先着)
 参加費無料
 申込 2/11(土)9:00~

60歳以上 対象

作業療法士の指導です

初心者OK

はつらつ健康体操

4月12日・26日(水)
 10:00~11:15
 定員20人(先着)
 参加費:200円(全2回分)
 申込 3/11(土)9:00~

60歳以上 対象

誰でもできる3B体操

春の花鑑賞 健康ウォーキング

4月27日(木)
 9:20~14:00
 定員20人(先着)
 参加費:200円
 申込 4/11(火)9:00~

60歳以上 対象

春の里山ガーデンへGO!

趣味の教室のご案内

60歳以上の方対象

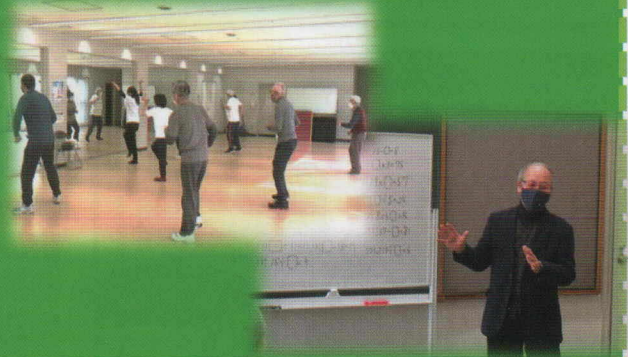


教室名	内容	人数	実施日・時間 回数・教室	参加費・持ち物
新 あらゆる史料からひも解く 日本の歴史謎解き 講師:真野 信治	通説により史実とは違った形で理解されている人物・事件。 最新の研究から導き出される意外な事実や背景などを示しながら、古代から現代まで様々な時代の謎解きに挑みます。	10名	第2・4月曜日 13:15~14:45 12回 小会議室	参加費1,000円(教材費・保険代全12回分) 筆記用具・飲み物
やわらか頭をつくろう 数字で脳トレ 講師:中村 真一	クイズ、おもしろい計算、図形やナンプレなどの問題を解きながら、算数・数学的なものの方や考え方を学びます。 知的な遊びを楽しみ、脳を活性化させましょう。	10名	第2・4水曜日 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) 電卓・筆記用具・ノート 飲み物
新 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) 筆記用具・飲み物
新 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金曜日 13:00~14:30 12回 工芸室全室	参加費4,200円 (教材費・保険代全12回分) 縫い針(薄地用)・布が切れるはさみ・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) 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 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
新 ココロと身体を健やかに チェアヨガ 講師:中原 景子	主にイスを使いながら、呼吸と共に全身を動かしていく優しいヨガです。 通常のヨガより負荷が少なく、柔軟性のない方でも楽しめます。関節をしなやかに動かして、今動ける身体の状態を保ちましょう。	14名	第2・4木曜日 13:00~14:15 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) フェイスタオル(約80センチ) 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	高齢者の講座では物足りない、体力に自信のある方向けの講座です。身体能力の向上を目指して、ちょっとハードなトレーニングをしてみませんか。大量の汗をかきますので必ず着替えをお持ちください。 筋力アップでパワーアップ!!	14名	第1・3金曜日 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・着替え 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 2/1~2/28必着

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

お問い合わせ 045-941-8380 担当:桑田・徳田



日	月	火	水	木	金	土	
			1 10:00~11:30 	2	3 10:30~14:30 	4	
					10:00~12:00 ◆みんなの和		
					13:30~15:00 ◆健康相談		
5	6	7 10:00~12:00 ◆おしゃべりの場	8 10:00~11:30 	9 10:00~12:00 	10 10:30~14:30 		11
12	13	14 	15 10:30~11:30 	16 10:00~12:00 	17 10:30~14:30 	18 14:00~16:00 スペースふれあい	
					10:00~12:00 ◆みんなの和		
					13:30~15:00 ◆健康相談		
19	20	21 10:00~12:00 ◆おしゃべりの場	22 10:00~11:30 	23	24 10:30~14:30 		25
26	27	28 休館日	2月のひまわり体操開催日：2/3(金) 9(木) 12(日) 23(木) 時間：12：00～12：30				

● 3月のひまわり体操の開催日は未定です。お問合せ下さい

日	月	火	水	木	金	土
			1 10:00~11:30 	2	3 10:30~14:30 	4
					10:00~12:00 ◆みんなの和	
					13:30~15:00 ◆健康相談	
5	6	7 10:00~12:00 ◆おしゃべりの場	8 10:00~11:30 	9 10:00~12:00 	10 10:30~14:30 	
				10:30~11:30 ◆つづきげんき体操		
12	13	14 	15 10:30~11:30 	16 10:00~12:00 	17 10:30~14:30 	18 14:00~16:00 スペースふれあい
					10:00~12:00 ◆みんなの和	
					13:30~15:00 ◆健康相談	
19	20	21	22 10:00~11:30 	23 10:30~11:30 ◆つづきげんき体操	24 10:30~14:30 	
26	27	28 休館日	29 10:00~11:30 	30 10:00~12:00 	31 10:30~14:30 	

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 (15:00～17:45)	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、使った場所と貸出品の消毒をしてください★

学習室のご案内

- 受付で申込が必要です
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

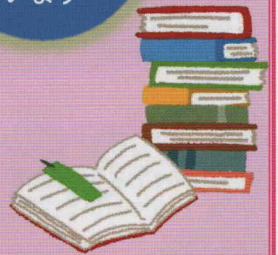
※PC・タブレットの利用は可としますが、音声利用や、キーボード操作等による音が迷惑と感じられた場合は、利用をお断りいたします
※30分以上の離席は、番号札を返してください

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

毎月、HPに
新しい本を
紹介して
います



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

老人福祉センター利用証はお持ちですか？

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
令和3年4月1日より、利用の際は、老人福祉センター利用扱いのため入館時に全員
「老人福祉センター利用証(青色)」を提示して入館いただく事になりました。
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

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

発行には

氏名・年齢・住所がわかる物は必要です
【健康保険証・運転免許証・パスポート・障害者手帳・介護保険証等】

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/ryokujiyusou/>

【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】

【Instagram】



【施設予約
システム】

