

# 都 筑 セ ン タ ー だ よ い

第89号

令和7年2月1日 発行  
〒224-0062都筑区葛が谷2-1  
社会福祉法人  
横浜市社会福祉協議会  
都筑センター



ボランティアグループ  
「さわらび会」  
《みんなの和》  
《おしゃべりの場》



あっぷりけ：活動の様子

都筑センター事業にご協力いただいているボランティア団体を紹介します。

介助を必要としない高齢者を対象に、認知症予防・健康づくりのために、体操や歌、ゲームなどを一緒に行っています。  
主な活動日：火・金曜日

子育て支援グループ  
「あっぷりけ」

赤ちゃんから未就学児の健やかな発育の見守りと子育て中のパパ・ママからの相談支援をしています。子育てサロンと絵本の読み聞かせを実施中です♪ 主な活動日：水曜日  
絵本講座やクリスマス会等の交流イベントを開催します。



## 都筑センターのボランティア団体を知ろう

布おもちゃ  
「ぐるーぷ・あじさい」「ピノキオ」

木のおもちゃ

おもちゃの制作・補修を行っています。制作した布や木のおもちゃの貸出「おもちゃ図書館」を運営しています。 主な活動日：金曜日



木のおもちゃ



布おもちゃ



お気軽にお問合せください！  
都筑センター  
TEL：045-941-8380

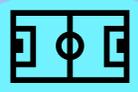
ボランティアを立ち上げるお手伝いをいたします！  
どなたでも参加いただけます。身近な地域で心通う活動を！

## 都筑センターであなたらしいボランティアはじめませんか？



コーヒー  
ボランティア

都筑センター内で、コーヒーを淹れ、販売のボランティアです



ゲームスポーツ  
ボランティア

老人福祉センターで、ゲームスポーツのアシストをするボランティアです



図書  
ボランティア

図書コーナーの整理整頓、修理など、本に関わることを行います



ガーデン  
ボランティア

都筑センター中庭の花壇に花を植え、水やりなどのお手伝いをしています

【交流】

コミュニケーションをとり、共同作業を行うことで、交流の輪が広がります！

【健康】

日常生活が楽しく充実し、心身に様々なメリットがあります♥

【学び】

活動を通して、知識や知見が深まります



特集

老人福祉センター横浜市つづき緑寿荘  
令和7年度前期（4月～9月）



# 趣味の教室のご案内

【60歳以上の方対象】

【お問い合わせ】 045-941-8380

教室名	内容	人数	実施日・時間 回数・教室	参加費・持ち物
<b>脳に刺激を！ ブラッチング</b> 講師：奈良島 由美子	ゲーム感覚で楽しめる問題を解きながら脳の活性化を目指します。映像と音を使ったゲームや100マス計算、グループワークで脳を鍛えましょう。ブラッチングで脳を若返らせて、毎日をもっとアクティブに！	12名	第1・3月曜日 10:00～11:10 10回 小会議室	参加費1,000円 (教材費・保険代全回分) 筆記用具・飲み物
<b>テーマで旅する 世界遺産</b> 講師：楨 利絵子	令和5年前期からの「世界遺産(入門)」を受講した方限定の講座です。さらに学びを深めるために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	参加費500円 (教材費・保険代全回分) 筆記用具・飲み物
腹式呼吸で健康増進 <b>レッツポイトレ AM</b> 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。滑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 12回 大会議室	参加費1,200円 (教材費・保険代全回分) 筆記用具・テキスト(初回配布) 飲み物
腹式呼吸で健康増進 <b>レッツポイトレ PM</b> 講師：星野 優花		24名	第1・3金曜日 13:00～14:30 12回 大会議室	参加費1,200円 (教材費・保険代全回分) 筆記用具・テキスト(初回配布) 飲み物
笑顔になれるエクササイズ <b>ニコニコ ピラティス</b> 講師：今野 朋美	膝や腰の違和感、体力の低下、転倒への不安…。そんなシニア世代特有のお悩みに寄り添ったエクササイズを無理なく楽しく行います。関節に優しいピラティスの動きで、筋力を整えながら日常動作をスムーズにしましょう！	14名	第2・4月曜日 10:00～11:10 10回 機能回復訓練室	参加費500円 (含保険代全回分) 動きやすい服装(上履きなし) フェイス スタオル(約80センチ) 飲み物・筆記用具
脳と身体をリフレッシュ <b>リラックス体操</b> 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 12回 機能回復訓練室	参加費500円 (含保険代全回分) 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 <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(安価なものでもOK) 汗ふき用タオル・飲み物
体幹と骨を鍛える！ <b>すっきりエクサ</b> 講師：岡本 繁治	舞台俳優だった講師が、プロが取り組む腹式呼吸エクササイズをシニア向けにアレンジ。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、気分もすっきり！毎回最後に行うミュージカルのミニダンスも参加者に楽しいと好評です。	16名	第2・4金曜日 13:00～14:10 12回 機能回復訓練室	参加費500円 (含保険代全回分) 動きやすい服装(上履きなし) 汗ふき用タオル・飲み物

往復はがきまたは二次元コードから、どちらかでお申し込みください

申込受付期間：2月1日(土)～2月28日(金)

往復はがきで申込

※はがき：2月28日(金) 必着

85 224-0062

ここは白紙

往信  
都筑区葛が谷2-1  
横浜市つづき緑寿荘 行

85 (往信うら)

返信  
申込者の住所  
氏名

①氏名(ふりがな)  
②電話番号  
③生年月日  
④教室名

二次元コードで申込

〈二次元コードによる申込方法〉

- ①スマホのカメラのアプリをタッチします
- ②カメラの画面で二次元コードを映します  
読み取りが出来た場合、forms.office.comと表示されますので、タップします
- ③画面に申込フォームが出ますので、必要事項を入力します
- ④入力後、送信ボタンを押します
- ⑤「お申込みいただき、ありがとうございます」と表示されます。申込完了です



## 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：上履き・飲み物・老福利用証または

本人確認証

協力：ボランティアグループさわらび会

## 老人福祉センター 緑寿荘 通年事業 60歳以上対象

### 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・祝日を除く）

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

持ち物：老福利用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：上履き・飲み物・老福利用証または

本人確認証

協力：ボランティアグループさわらび会



### 看護師によるひまわり体操

普段、体を動かす機会がない人、体力に自信がない人、フレイル予防のため、少しずつ運動したいなどと思っている人、みんなで楽しく、体を動かしてリフレッシュしましょう。

日時：月3回程度 11：00～11：30

（毎月発行のチラシで確認）

場所：つづき緑寿荘 大広間

対象：横浜市在住の60歳以上の方

定員：約30名

持ち物：飲み物・フェイスタオル、五本指靴下

老福利用証または本人確認証



## おもちゃ図書館

協力：あじさい  
ビノキオ



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・年末を除く）

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）

## 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

協力：子育て支援グループあっぴいけ

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！



第1水曜日は看護師がいます！

第1・2・4 水曜日

10：00～11：30

フレイルーム

定員：各日20名

申込不要

先着順です！



\*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  
8月第2週  
12月第4週目  
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

「子育て支援グループあっぴいけ」による絵本の読み聞かせを行います！

## おはなしのポケット

10：30～12：00

毎月 第3水曜日

場所：フレイルーム

定員：20名

（祝日・休館日を除く）



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

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。

申込み不要・先着順です！  
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）

# 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をしてください★

## 学習室のご案内

## 利用できる時間帯(毎日)

- 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

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

## 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(娯楽室・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  
【マイナカード・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】



【Instagram】



【施設予約システム】

