

都 築 セ ン タ ー 第90号

だ よ い

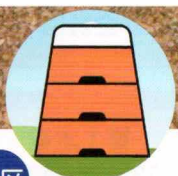
【発行】令和7年8月1日
社会福祉法人
横浜市社会福祉協議会
都築センター
〒224-0062
横浜市都築区葛が谷2-1

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
ばそばんライブ
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

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11回	1,000円 筆記用具・飲み物
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歳若返りを目標に 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 氣づきヨガ	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

