

都 都 都 センター だより

【発行】令和8年2月1日
社会福祉法人横浜市社会福祉協議会
都筑センター

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】



TSUKIKICENTER



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