

<p>ユートピア青葉 青葉区もえぎ野 4-2 ☎974-5400 FAX974-5405</p>	<p>●藤が丘駅から徒歩10分。正面改札口を出て、「藤が丘駅前」交差点を渡り、昭和大学藤が丘リハビリテーション病院を左手に見ながら直進。国道246号線をくぐり、「もえぎ野中学校東側」の信号を左折し、スーパー三和の前を通り過ぎた右手。もえぎ野地域ケアプラザとの併設館。</p>
<p>福寿荘 旭区白根 2-33-2 ☎953-5315 FAX953-5317</p>	<p>●鶴ヶ峰駅から市バス(1番乗り場)福寿荘前行(211系統) 終点下車3分 ●西谷駅前から市バス福寿荘前行(218系統) 終点下車3分 ●横浜駅西口(12番乗り場)から神奈中バス千丸台団地行「愛宕旭環境センター前」下車7分</p>
<p>泉寿荘 泉区西が岡 3-11 ☎813-0861 FAX813-0862</p>	<p>●弥生台駅から徒歩20分 ●弥生台駅から神奈中バス(23・39・79系統) いずれも「福祉センター前」下車すぐ ●戸塚バスセンター(39系統・79系統)・東戸塚駅(23系統)から神奈中バス弥生台駅行いずれも「福祉センター前」下車すぐ</p>
<p>喜楽荘(磯子センター) 磯子区磯子 3-1-41 ☎753-2861 FAX753-2863</p>	<p>●磯子駅から徒歩12分 ●磯子駅から市バス(58・113系統)・京急バス(110系統)「間坂」下車3分 ●磯子駅前から神奈中バス(60系統)「磯子センター前」下車すぐ ●横浜駅東口から京急バス(110系統)「間坂」下車3分</p>
<p>うらしま荘 神奈川区立町 20-1 ☎401-5640 FAX401-5640</p>	<p>●東神奈川駅・京急東神奈川駅・神奈川新町駅・東白楽駅から徒歩20分 ●横浜駅西口から市バス綱島駅行(59系統)・横浜駅東口から市バス川崎駅方面行(7・29系統) いずれも「立町」又は「浦島小学校前」下車10分 ※目印: 神奈川図書館</p>
<p>晴嵐かなざわ 金沢区泥亀 1-21-5 ☎782-2908 FAX782-2909</p>	<p>●金沢文庫駅から徒歩10分。東側の階段を降り、すすらん通り商店街を通り抜け、そのまま直進。突き当たり左側の建物「いきいきセンター金沢」の3・4階。</p>
<p>蓬菜荘 港南区港南台 6-22-38 ☎832-0811 FAX832-0813</p>	<p>●上大岡駅から市バス港南台駅行(111系統) ●洋光台駅から市バス京急ニュータウン行き(45系統)・港南台駅行(111系統) ●港南台駅から市バス上大岡駅行(111系統)・洋光台駅行(45系統) いずれも「港南環境センター前」下車すぐ</p>
<p>菊名寿楽荘 港北区菊名 3-10-20 ☎433-1255 FAX433-2895</p>	<p>●横浜駅西口から市バス綱島駅行(59系統)、鶴見駅西口・菊名駅東口から臨港バス鶴見駅～菊名駅循環いずれも「菊名老人センター前」下車すぐ ●鶴見駅西口から市バス新横浜駅前または川向町折返場行き(41系統) いずれも「法隆寺」下車5分 ●菊名駅東口から徒歩15分</p>
<p>翠風荘 栄区野七里 2-21-1 ☎891-4141 FAX891-4143</p>	<p>●港南台駅から神奈中バス栄プール行終点下車すぐ・上郷ネオポリス行終点下車7分 ●金沢八景駅から神奈中バス上郷ネオポリス行終点下車7分・大船駅行「長倉町」下車10分 ●大船駅から神奈中バス金沢八景駅行「長倉町」下車10分・栄プール行終点下車すぐ</p>
<p>瀬谷和楽荘(瀬谷センター) 瀬谷区瀬谷 3-18-1 ☎303-4400 FAX303-4464</p>	<p>●瀬谷駅から徒歩10分(厚木街道沿い、瀬谷郵便局から東へ200m) ●三ツ境駅から相鉄バス「南瀬谷小学校行(旭27系統)」、「ニュータウン南瀬谷行(旭28系統)」、「三ツ境駅循環(旭29系統)」 いずれも「南台交番前」下車徒歩10分 ●立場駅から神奈中バス「瀬谷駅行(立1系統)」「瀬谷四丁目」下車徒歩10分</p>
<p>つづき緑寿荘(都筑センター) 都筑区葛が谷 2-1 ☎941-8380 FAX942-3979</p>	<p>●横浜市営地下鉄グリーンライン「都筑ふれあいの丘駅」から徒歩4分 ●仲町台駅から市営バス(301系統) 江田駅行き、江田駅から市営バス(301系統) 仲町台駅行き いずれも「都筑ふれあいの丘」下車徒歩4分 ●市が尾駅から市営バス(306系統) センター南駅行き、「ららぽーと横浜西」バス停留所から市営バス(124系統) いずれも「大丸」バス停下車徒歩5分</p>
<p>鶴寿荘(寺尾センター) 鶴見区馬場 4-39-1 ☎584-2581 FAX584-2583</p>	<p>●鶴見駅西口から臨港バス(1・9・10番 鶴02・鶴03・鶴04・鶴12系統に乗車) いずれも「三ツ池口」、下車徒歩1分</p>
<p>戸塚柏桜荘 戸塚区戸塚町 2304-5 ☎865-3281 FAX865-3283</p>	<p>●戸塚駅西口バスセンターから7番乗り場より神奈中バス・大船駅西口行/金井高校行(戸71・戸72・戸73・戸75・戸77系統)「ヒルズ南戸塚」下車1分・(戸93・戸95系統)「戸塚台循環行」のみ下郷下車3分 ●大船駅西口から神奈中バス(戸72系統)「ヒルズ南戸塚」下車1分・(戸71系統)「下郷」下車3分</p>
<p>麦田清風荘 中区麦田町 1-26-1 ☎664-2301 FAX664-2302</p>	<p>●石川町駅南口(元町側)から徒歩10分 ●桜木町方面から市バス(21・101・105・106系統)・本牧方面から市バス(101・105・106系統)・根岸駅から市バス(21・101系統) いずれも「麦田町」下車すぐ</p>
<p>野毛山荘 西区老松町 26-1 ☎261-1290 FAX261-1293</p>	<p>●日ノ出町駅から徒歩10分 ●桜木町駅から徒歩15分 ●横浜駅東口から市バス(103系統)「野毛坂」下車7分 ●桜木町駅から市バス(89系統)「野毛山動物園」下車1分</p>
<p>狩場緑風荘 保土ヶ谷区狩場町 295-2 ☎742-2311 FAX741-2216</p>	<p>●保土ヶ谷駅東口から市バス・神奈中バス戸塚方面行「権太坂上」下車7分 ●戸塚駅・東戸塚駅から神奈中バス保土ヶ谷駅、横浜駅方面行 いずれも「権太坂上」下車9分 ●蒔田駅・井戸ヶ谷駅から市バス平和台行「永田公園前」下車10分</p>
<p>緑ほのほの荘 緑区十日市場町 825-1 ☎985-6323 FAX985-6324</p>	<p>●十日市場駅(南口)から徒歩5分 ●バス①十日市場駅下車徒歩5分(青葉台駅・若葉台団地・奈良北方面から市営、鶴ヶ峰駅方面から神奈中)、②十日市場市営住宅入口下車徒歩5分(中山駅・三保中央方面から市営) ※緑図書館・十日市場地域ケアプラザ併設</p>
<p>南寿荘(南センター) 南区南太田 2-32-1 ☎741-8812 FAX741-8813</p>	<p>●蒔田駅から徒歩7分 ●井土ヶ谷駅・南太田駅から徒歩10分 ●保土ヶ谷駅東口から神奈中バス(11系統)「井土ヶ谷下町」下車3分 ●横浜駅東口から神奈中バス戸塚駅行「南センター」下車3分</p>

老人福祉センターのごあんない



老人福祉センターは、高齢者のみなさんが健康で明るい生活を楽しむための施設です。
ロビーで仲間とくつろいだり、健康の相談をしたり、「趣味の教室」を受講して教養を高めるなど、みなさんの生きがいづくりにご利用ください。

◎利用の御案内

利用時間	午前9時～午後5時 ただし浴室等センターの利用時間と異なる施設・部屋があります。
休館日	年末年始、施設点検日(センター別早見表参照) その他、点検、工事等により臨時休館となる場合があります。
利用できる方	(1) 市内にお住まいの60歳以上の方及び付添者 (2) 市内にお住まいの方の60歳以上の父母、祖父母又は子
利用方法	(1) 受付で利用証を提示してください。*利用証は全館共通です。 (2) 初めての方はマイナンバーカード、敬老特別乗車証、濱ともカード、運転免許証、健康保険証、介護保険証など年齢及び横浜市内在住など利用資格が確認できるものを受付に提示してください。利用証を交付します。 (3) 団体またはグループで利用するときは、事前に申込をしてください。
利用料	無料
施設内容等	娯楽コーナー、浴室またはシャワー室、健康相談室、機能回復訓練室、図書コーナー、和室、茶室などの利用ができます。 その他詳しくは各センターへご確認ください。

◎趣味の教室・自主企画事業について(センター別の開講内容は次ページをご覧ください。)

みなさんの生きがいづくりの機会になるよう「趣味の教室・自主企画事業」を開講しています。
美術や音楽、手工芸など文化系からダンス・体操などのスポーツ系まで幅広い講座があります。

趣味の教室：初心者を対象とした、原則6か月間に渡る連続した講座
自主企画事業：上記以外の講座(例：経験者を対象とした講座、3か月で終了する講座など)

- *受講料 無料(教材費等は自己負担です。)
- *注意 (1) 趣味の教室について、同一開講期間内での申込みは、1人1講座のみ可能です。
(2) 趣味の教室について、原則として一度受講した講座には申込みできません。
- *申込方法 センターによって申込期間・申込方法が異なりますので、詳細は各センターへご確認ください。
- *受講決定 申込み多数の場合は、抽選により決定します。
- *その他 (1) 講座内容、受講日や時間帯、定員、募集期間等は『広報よこはま』各区版もご覧ください。
(2) 申込人数が定員に満たない講座は、開講しないことがあります。
(3) 自主企画事業について、実施日、募集開始日等が未定の事業について次ページに掲載していません。(詳細は各センターにご確認ください。)



センター別 早見表 一覧表の中の○で囲んである数字は、開催週を表します。◆がついている講座は初心者を対象とした「趣味の教室」です。																開催回数が1回または2回の講座・イベント・その他	申し込み方法		
名称 (所在区)	浴室	休館日	募集期間	日		月		火		水		木		金				土	
五十音順				午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
ユートピア青葉 (青葉区)		第3月曜	直接お問合せ下さい。			②・④ ◆体を鍛えるエクササイズ		②・④ ◆みんなで歌おうボイストレーニング				② ◆源氏物語全54帖を辿りその魅力を探る	②・④ ◆リズムで楽しむストレッチ 11:15-12:30					◆記載している講座は予定です。左記にある講座の他はチラシ等でお知らせします。	◆8月31日までに往復はがきにて申込。往復面裏に①氏名②フリガナ③郵便番号④住所⑤電話番号⑥年齢⑦ご希望の教室名(お一人1教室を記入)
福寿荘 (旭区)	◎	最終火曜	◆8/19~8/28【必着】			③ ◆わくわく折り紙	①③◆楽しもうウクレレ ②④◆ボイストレーニング	① イスを使ってストレッチ	① ・おはなし会 ・折り紙とおしゃべり	②・④ ◆実用ペン習字 ①・③脳健体操	②④古今和歌集で四季を味わう ①③骨盤コンディショニング		②スリーA ①・③ リンパ体幹ストレッチ		①・③◆健康太極拳 ②・④動作スムーズ体操			●知って得する福ふく講座●知って楽しい歴史講座●横浜歴史散策●スマホ教室●チャリティーコンサートなど ※詳細は、福寿荘へお問い合わせ下さい。	◆1人1講座往復はがき・はがき持参受付<記入事項>往復面裏①氏名(ふりがな) ②住所③電話番号④年齢⑤希望教室(1講座) ⑥他の講座も開催しています。
泉寿荘 (泉区)		第3日曜	8/15~9/14	写経 (休館日以外)	①・②・④ 日曜は楽しく筋力アップ!						①・③ 笑顔で筋トレ	②蕎麦打ち ◆映画鑑賞会 ①・③トーンチャイム		④ペンで描く水彩スケッチ ③座ってズンバ ⑧ゴールド	①・③ ポジティブエイジング体操	①・③ ズンバ⑧ ゴールド チェア		・落語(10/29・12/23・2/26) ◆は往復はがきで氏名(フリガナ)・住所電話番号・年齢・性別・希望教室名記入でも可	
喜楽荘 (磯子区)	◎	第4月曜	直接お問合せ下さい。			①健康相談		いきいき健康エクササイズ (10月および1月開講)			色彩を楽しむ脳トレ講座(11月①③、12月①)	②横浜の歴史(12月~3月)	◆骨盤底筋を鍛える体操(10月~開催未定)		③健康相談	①ロビーコンサート(2月)	②磯子の歴史(10月~12月)	●大人のおはなし会●時短料理の作り方●お正月のフラワーアレンジメント●すみれBON-SAI作り、その他の講座はホームページ等でお知らせします。	来館、往復はがき、ホームページの講座イベント案内サイトで申込み受付、21日抽選①氏名、②年齢、③住所、④電話番号、⑤希望講座名●健康相談は事前申込不要
うらしま荘 (神奈川区)		第3月曜	直接お問合せ下さい。				②・④◆歌うチャタリング体操	③◆世界遺産を巡る学び塾 ①・③◆健康維持体操	②・④◆シニアフィットネス ②・④◆二部合唱	②・④◆ボイストレーニング				①・③◆はじめてのシニアヨガ ②・④◆やさしいヨガ教室			●健康ミニセミナー(11/6) ●クリスマスワグ作り(11/8) ●新春うらしま寄席(1/11) ●まかせて厨房(12/2・2/3)	●健康維持体操:当日直接 ●チャタリング体操・フィットネス・ボイトレ・二部合唱・シニアヨガ・やさしいヨガ・世界遺産講座:往復はがき●その他:電話が直接	
晴嵐かなざわ (金沢区)		最終土曜	8/1~8/30【必着】		①・③ ◆脳トレにもなるはじめての音読	①・③ ◆カラダをいやすヨガ	①・③ ◆ひばりエクササイズ	①・③◆写経で脳の活性化 ②・④◆水彩アート	①③◆初心者アコースティックギターレッスン	①③◆骨盤の調整②④◆リンパを流すストレッチ	①・③ ◆シニアピラティス	①・③ ◆フィットネスファン	◆鎌倉の歴史と街歩き◆英会話 ◆肩こり腰痛 ◆カラオケ		①・③ ◆学びなおしの日本史(後半)			◆「季節の音楽コンサート」、ハッピーJAM毎月開催 ●ギタビバ広場隔月開催 ※日程、内容が決まり次第、広報よこはまホームページ、チラシ等でお知らせします	◆は8/1~8/30(必着)往復はがきで申し込み。<記入事項>①郵便番号②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥希望教室(1講座)
蓬萊荘 (港南区)	◎	第4火曜	8/10~8/25	②・④ ◆音楽で脳トレ		◆英会話 ◆毛筆字◆ヨガ ◆朗読の会 ◆算盤脳トレ	①・③ ◆ペン淡彩画		①・③◆韓国語◆麻雀 ②・④◆太極拳	①・③ ◆卓球 ◆鉛筆スケッチ	①・③ ◆卓球 ◆鉛筆スケッチ	②・④ ◆油絵 ◆介護予防エクササイズ	◆コース ◆ズンバ ◆色鉛筆水彩画 ◆ゆっくり体操	①・③ ◆茶道				●韓国料理●北欧料理●中華料理●鎌倉ハモニカ●フラD●歴史カルタ●楽譜茶●旧所名跡●くらし彩●クラフトバンド●PW●紫式部●生花●練切●短歌●刺繍	往復ハガキ申し込みのみ受付 ●住所・氏名・年齢・性別・電話番号・希望講座名を明記(1講座ごと)
菊名寿楽荘 (港北区)	◎	第4火曜	8/1~8/31		①・③ ◆3B体操	◆ストレッチとダンスエクササイズ ◆大人の朗読	①・③ ◆日舞 ◆エクササイズ	①・③◆ルーシーダットン ②・④◆お寺と神社		①・③ ◆歴史謎解き講座	①・③ ◆健康ボイス	②・④ ◆太極拳	②・④ ◆大人の水彩画					●雑学江戸時代 ●うたごえ 各月1回 ●音楽レク ●すこやか体操 各月2回 ●相談(保健)第2・4水曜、(栄養)第3水曜 ●ケアプラ協会の相談会 ●ハザー	窓口(ハガキ1枚持参)が往復ハガキ(8月30日必着)以下の事項を記載して申込。 ①氏名(フリガナ)、②住所、③電話番号、④年齢、⑤性別、⑥希望教室名(1講座のみ)
翠風荘 (栄区)		第4火曜	開催月の前月11日~		翠のサロン (奇数月)	②or③さわやかスポーツ		②らくらく体操 ②ズンバ ④みんなで輪踊り		② ◆エンジョイ体操	④ ◆スマホ体験教室(12月、3月)	②ひばりエクササイズ(10月、11月)	③ 歌ってハツラツ					●ステンドグラス講座(10/2) ●文化祭(10/25~27) ●Xmasリース作り(11/5) ●フラダンス(11/5) ●お正月リース作り(12/3)	●電話が直接翠風荘へ(先着順) 定員が埋まり次第締め切ります。 ●その他の講座、詳細は各チラシやホームページをご確認ください。
瀬谷和楽荘 (瀬谷区)		第3月曜	開催月の前月			②・④ ◆シニア・ヨガストレッチ		②・④ ◆古文書を読む	③ パソコン・スマホ お悩み相談	① ◆やさしい体操 ③ ◆ポッチャ	10~11月 ◆和踊り教室	1~3月 ② 簡単美味しいお料理教室	②・④ ◆簡単エクササイズ					・お楽しみ和楽 童謡唱歌、落語、朗読会 ・はじめてのガラス工芸(11月) ・健康相談(11月、1月、3月) ・クリスマスコンサート(12月)	往復はがき又は直接受付 記入事項①氏名、②住所、③電話番号、④年齢、⑤希望教室(1講座)
つづき緑寿荘 (都筑区)	◎	最終火曜	8/1~8/31【必着】		①・③ ◆ブラッシング			①・③ ◆リラックス体操		② ◆世界遺産入門	①・③ ◆気づきヨガ ②◆テーマで旅する世界遺産	①・③◆レッツポイトレAM ②・④◆歴史謎解き	①・③◆レッツポイトレPM ②・④◆すっきりエクサ					●おしゃべりの場①③火曜10時~12時 ●みんなの和①③金曜10時~12時 ●健康相談①③金曜13時30分~15時 申込不要、定員制、先着順、1月・祝日休	往復はがきのみ受付 返信面に住所・氏名 往診裏面に①氏名(必ずふりがな)②電話番号③生年月日④希望教室(1講座)
鶴寿荘 (鶴見区)		第4月曜	直接お問合せ下さい。		①・③ 水彩画を始めよう・秋		①②④⑤ひざひざワックン体操 ②④英会話で脳活秋	②・④ 書を学ぶ(ペン習字)				②サロン やまのて ②④姿勢改善体操秋			①③ 呼吸健康体操秋 パソコン相談室			左記にある講座以外にも多数企画しております。確定次第広報よこはま見報、チラシ等でお知らせいたします。詳細については、お気軽にお問い合わせください。	各講座ごとに決められた申込日の10時に、来館にて受付を開始いたします。その時点で定員がこえた場合は、抽選となり募集は終了となります。
戸塚柏桜荘 (戸塚区)		第3日曜	直接お問合せ下さい。			①・③ ◆楽しくエアロビクス	①②③④⑤ リズム フィットネス	②座ってズンバ ゴールド ②ズンバ ゴールド	③ ボイス トレーニング	④ ジャズと コーヒーで ひとり時間	③ ◆日本観光特産 ~西日本編	②④◆脳トレ スマイルダンス ②④ダンス Queen&King	①・③ ズンバ ゴールド		① No Music No Life			内科医から見たシリーズ:毎月第4木曜日10時~12時(先着制、電話申込可) あしなが音楽会:毎月開催(日時不定)	①住所・年齢がわかるもの ②郵便ハガキ(応募多数の場合、抽選結果を印刷して送る用) ③②を持参し来館してお申し込みください
麦田清風荘 (中区)		第1月曜	8/15~9/5	②・④ 簡単からだコンディショニング				①・③ かな書道	②・④楽しい 似顔絵入門 ②・④シニア ディスコ			①・③ ピラティス	②・④ 新古今和歌集の 四季の歌					・お選者健診 ・スマホ教室 ・ドローン操作 予定	申込は、期間内に本人が、年齢・住所・氏名のわかるものと官製ハガキ1枚を持参にて直接窓口へ。 受付時間は9時30分~16時まで。
野毛山荘 (西区)		第3月曜	8/1~8/22		②★公開講座 絵画から読み解く時代の裏の話	①★公開講座 地図で巡るかながわゆかりの女性たち	①③★公開講座 日本古代のペールをはがす旅	①③◆暮らしに活きる英文字 ★①③公開講座 小説の読み方	②④◆季節のぬり絵アート(秋冬)	①③★源氏物語 ②④★歴史謎解き ①③◆リラックス フラダンス	③★公開講座 机上で巡る世界遺産講座	②④◆書道教室 千字文を書こう ①③◆歌声ボイス ストレッチ	①③◆楽に体コンディショニング ①③◆誰でもイキイキヨガ					楽しく挑戦! スッキリなからだ(要申込) ひざ痛予防・玄米ダンベル体操(要申込) 介護予防普及啓発事業(要申込) 大広間演芸事業(火・水・木・日)	◆★公開講座は往復はがきに、講座名、氏名、フリガナ、〒、住所、電話番号、性別、年齢を記載し、締切日必着 他の講座も開催。詳細はお問合せ下さい。
狩場緑風荘 (保土ヶ谷区)	◎	第4火曜	8/5~8/31【必着】		①③◆スマホ◆スケッチ◆どこ体操◆社交ダンス②④◆ペン彩	①③◆卓球を始めよう ②④◆リンパストレッチ	①③◆ヨガ◆脳トレ◆エアロビクス ②③歴史あるき	①③◆源氏物語 ②④◆ジャズダンス◆イスタップ◆健康麻雀	②・④ ◆基本の太極拳	①・③ ◆始める俳句		①③◆五感で英会話 ②④◆リフレッシュ体操		①・③ ◆囲碁入門				左記にある講座以外にも企画しています。予定が確定し次第、緑の風だより、ホームページ等でお知らせします。詳細につきましてはお気軽にお尋ねください。	往復はがきに「〒・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号と希望教室名(1講座)」を明記の上、8/31必着。または、はがき持参で窓口まで。
緑ほのほの荘 (緑区)		第3月曜	9/3~9/15	②・④ ◆太極拳		②・④ ◆朗読◆歌声◆シニアヨガ◆英会話	②・④ ◆折り紙		①・③◆鉛筆 デッサン ②・④◆リコーダー	①・③ ◆書道 ②・④ ◆つるし雛	①・③ ◆ペン習字 ②・④ ◆あたまの体操	①・③ ◆俳句 ◆日本の歴史		①・③ ◆絵手紙				●ほのほの教養講座●健康増進エクササイズ(全8回)●和菓子講座●お散歩DE楽習●ハロウィンDAY●クリスマス会(いずれも予定)	直接窓口受付9時15分~16時30分、無地の官製はがき1枚、氏名・住所・年齢確認できるもの持参、シニアヨガ11時45分~13時30分、折り紙10時~一人1講座
南寿荘 (南区)		第3月曜	8/1~8/28【消印】			①◆簡単!パン作り		②・④◆昭和歌謡でストレッチダンス	③ 健康ウォーキング			①・③ 1月は②・③◆女性の将棋教室		①・③ 文学の中の美しい日本語				『いきいきお楽しみ塾』は、月に2回、毎回、違う講座を楽しめます。内容と日程については、施設で配布する要項やホームページをご確認ください。	8月28日(消印)までに往復はがき(郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢、第1・2希望教室名、返信はがきに自分の住所、氏名記入)※往復はがきは一人1枚