

# 10月「スマイル事業」のお知らせ

**【工芸クラブ】要予約**  
 今回の工芸クラブは「クリスマスツリーの飾り作り」です。ダンボールで素敵な飾りが作れます。

**【日時】** 10月10日(木)  
 午後1時30分～午後2時30分



## 【映画クラブ】要予約

映画『座頭市兇状旅』と、テレビ番組の『てなもんや三度笠』を上映します。変更の場合あり。

**【日時】** 10月22日(火)  
 午後1時30分～午後4時30分頃

## 【参加方法】

予約が必要な事業については、センター1階多目的室横に掲示してある参加申込書に氏名をお書きください。(人数制限あり・無料です)  
 予約不要な事業は、午後1時30分までに直接会場へお越しください。  
**【開催場所】** センター1階多目的室

令和6年(2024年) 10月

日	月	火	水	木	金	土
		1 寿 de 健康クラブ	2	3	4	5
6 翁	7 生	8	9 アレンジボウリング&輪投げ	10 工芸クラブ 要予約	11	12
13 翁	14 生 スポーツの日	15 生 寿 de 健康クラブ	16 スマイルゴルフ&パター	17 いろいろクラブ 一部要予約	18	19
20 翁	21 生 書道クラブ 要予約	22 映画クラブ 要予約	23	24	25	26
27 翁 センター休館日	28 生 囲碁・将棋の日 要予約	29 寿 de 健康クラブ	30	31	翁 は翁湯休業日 生 は生活館休館日	

## 「寿 de 健康クラブ」

みんなで盆踊りにあわせて身体を動かしたり、的当てポッチャを楽しんでいます。見学だけでも大歓迎、気軽にご参加ください。  
 参加してみたい方は、午後1時30分までに動きやすい服装でセンター1階多目的室にお越しください。(今月は1日、15日、29日)  
 参加費無料です。(15日のみ2階会議室)

健康コーディネーター室 ☎ 045-306-6707

## ★クロスワード★

### 【タテのカギ】

- 日本語に訳すと「話す」という意味の英語は?
- 11月23日～12月21日生まれは〇〇座です
- 「野点」なんと読む?
- うるち米からできた上新粉を蒸して砂糖を加えた練り菓子、見た目はかまぼこ、味はいろいろ
- 物と物がすれ合うこと、こすり合わせること「乾布〇〇〇」
- 危機的な状況を一気によい方向に立て直すこと「〇〇回生」

### 【ヨコのカギ】

- 埼玉県川越市の中心部、蔵造りの街並みに建てられている鐘楼「〇〇の鐘」
- 金魚すくいに用いる針金の枠に薄い紙を張った道具
- おめでたい行事のときによく使われる、割れだま
- 郵便物の送り先
- 貧乏〇〇なし
- 三重県の県庁所在地



前回の答え：シュウブンヒ

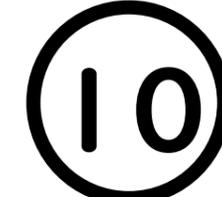
「★」の部分を選び替えてできる言葉が答えです。答えが分かったら、図書コーナーで景品をもらおう♪

## 広報紙いぶき 第226号 2024年10月号

2024年9月25日発行 編集・発行 / 公益財団法人横浜市寿町健康福祉交流協会  
 〒231-0026 横浜市中区寿町4丁目14番地 ☎ : 045-662-0503 FAX : 045-662-0238  
 公式HP : <http://www.yokohama-kotobuki.or.jp/>



# いぶき



2024年10月  
 No.226

寿交流協



@kotobuki\_kouryu



公益財団法人  
 横浜市寿町健康福祉交流協会

## スポーツの秋

センターでは様々な健康促進事業を行なっています



正しいラジオ体操を学ぼう

**【日時】** 10月8日(火) 午前10時～11時頃  
**【場所】** センター 広場  
**【講師】** 横浜市スポーツ協会 中スポーツセンター 須藤 早苗 氏  
 どなたでも参加できますのでお気軽にいらしてください。正しいラジオ体操を学び、日々の健康づくりに役立てましょう!



ノルディックウォーキング

**【日時】** 毎週金曜日 午後1時  
**【場所】** センター広場集合  
 年齢を問わず気軽に楽しめるスポーツです。生活習慣病予防対策にも効果的で、全身を使って「有酸素運動」ができます。  
 ※雨天中止

## センターまつり開催のお知らせ

11月20日(水) 午前11時～午後2時  
 (雨天決行)

販売  
 フランクフルト・  
 お好み焼き・  
 焼き菓子・服・  
 雑貨

活動発表  
 演奏会・ダンス・  
 紙芝居・詩吟・  
 和太鼓

★先着500名様に、寿町健康福祉交流協会設立50周年&センター開設5周年の記念品(お菓子)をお渡しします。ご来場お待ちしております!

# 「第33回ことぶき作品展」のお知らせ

【センター事業】

恒例となりました当協会主催の「ことぶき作品展」を11月に開催します。開催に伴い出展作品を募集しています。絵画、写真、書道、俳句、工作、手芸など形態は問いません。日頃の趣味や創作活動を是非「ことぶき作品展」でご披露ください。

出展される方は、横浜市寿町健康福祉交流センター2階事務所まで直接お持ちください。

11月5日(火)～15日(金)まで受け付けています。

【日時】11月19日(火)～22日(金) 午前9時～午後5時

【場所】センター2階 活動・交流スペース

※ご不明な点はセンター作品展担当者まで。



## センター2階 公衆浴場 翁湯

10月10日(木)は  
「風呂の日」

今回はひのき湯



ひのきは香りによるリラックス効果や殺菌、防虫、消臭効果があるとされています。

【営業時間】

午後1時～9時

## スマホ練習会

【センター事業】

【日時】10月18日(金) 午後1時～

【場所】センター1階 作業室

スマートフォンの操作に関するお悩みの解決策を一緒に考えます。

※予約制で1人1枠30分  
(詳しくは協会職員までお問い合わせください。)

横浜市寿町健康福祉交流協会 自主事業バラエティ講座

## 水墨画をたのしもう!

「フクロウを描いてみよう」  
フクロウにもいろいろな描き方があります。練習して1つの作品をつくりましょう。



講師: 満 柏(まんはく)氏

日時	10月31日(木) 午後1時30分～2時30分
場所	センター1階 多目的室
定員	10名
参加費	無料 道具はこちらで用意します
申込み	電話か交流センター事務室まで

## 無料 胸部レントゲン検査のお知らせ

【日時】10月31日(木)

【受付】午前9時30分～11時

【場所】センター 広場

- ・悪天候等中止
- ・予約不要 先着30名
- ・半年以内に胸部レントゲン検査を受けた方はご遠慮ください

問合せ: 中福祉保健センター福祉保健課

☎ 045-224-8332



病気は、はやめの発見、はやめの治療が大切



### 同時開催

保健師、管理栄養士、相談員による

健康相談もあります。

(必要時、医師による相談もあり)

《主催・問合せ》

健康コーディネーター室 ☎ 045-306-6707

## 寿労働センター(かながわ労働プラザ内) 技能講習募集のお知らせ

★パソコン講習(基礎編)

募集期間	受付選考日	講習期間
9月26日(木)～10月9日(水)	10月22日(火)	11月12日(火)～11月15日(金)

募集期間内に、電話にてお申込みください。

ガス溶接・大型一種・介護事務・フォークリフトなど、上記以外にも受講科目がありますので、詳細はお問い合わせください。

技能講習班 ☎ 045-662-5862

## 10月パン・焼き菓子 定期販売のお知らせ

就労継続支援B型事業所のギッフェリとろばの家の自主製品(パン・焼き菓子)の販売を行います。

【場所】センター1階 作業室

【ギッフェリ】

【日程】3日(木)

【時間】午前11時～



【ろばの家】

【日程】4日、11日、18日、25日  
(いずれも金曜日)

【時間】午後1時40分～



JCHO 横浜中央病院

## 健康フェスタ2024

【日時】10月10日(木)

午前10時

～11時30分

参加無料  
予約不要

【場所】センター1階 多目的室

【内容】

握力測定・血糖測定・フットチェック

健康アドバイス・手洗い指導・等

★サンプル品の配布あります★

問合せ: JCHO 横浜中央病院 看護部

☎ 045-641-1921(代)

【センター事業 申込み・問合せ】 ☎ 045-662-0503

※センターは横浜市寿町健康福祉交流センターの略称

図書コーナーからお知らせ 【センター事業】



## ハロウィン週間

10月28日(月)～10月31日(木)

午前9時～午後3時

図書コーナー  
職員まで

限定  
20名

上記の期間中、オレンジの服を着て来る、ハロウィン関連グッズを持って来る、お化け類の仮装で来る、ハロウィンの合言葉を言うなど、ハロウィンに関して職員が認めた方に、ささやかなプレゼントを差し上げます。

