

3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「大人のぬり絵」です。色えんぴつで簡単に、美しく仕上がるフォトアート風ぬり絵です。

【日時】3月12日(木)
午後1時30分～午後2時30分



【映画クラブ】要予約

映画「美しい十代」と、ドラマ「新選組血風録」を上映します。変更の場合あり。

【日時】3月24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、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
(2階会議室になる場合があります)

令和8年(2026年) 3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

「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、お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お越しください。
(今月は3日、17日、31日 / 1階多目的室)
参加費無料です。
健康コーディネート室 TEL : 045-306-6707

「ノルディックウォーキング」
年齢を問わず気軽に楽しめるスポーツです。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階にお越しください。
毎週金曜日実施(祝日は行いません)
雨天時は中止です。



いぶき



2026年3月 No.243

寿交流協 公益財団法人 横浜市寿町健康福祉交流協会 @kotobuki_kouryu

根岸森林公園

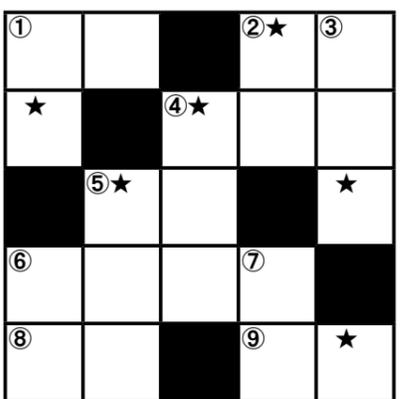


ノルディックウォーキングに参加してみませんか?

センターでは毎週金曜日にノルディックウォーキングを実施しています。横浜公園など目的地を決めて、特に春から夏にかけては、梅や桜、チューリップ、バラなど様々な季節の花を楽しみながら健康的に歩くことができます。
興味のある方は、午後1時30分までにセンター1階へお越しください。

★クロスワード★

- 【タテのカギ】
- ① 冬季オリンピックで日本史上初のメダリストとなった「りくりゆうペア」のメダルの色は?
 - ② より高い値打ちや評価がつくこと「試合で優勝したので〇〇がついた」
 - ③ 1980年4月に発売された谷村新司のシングル曲♪目を閉じて何も見えず…さらば〇〇よ
 - ④ 千葉県の県庁所在地は?
 - ⑤ 激しくののしること
 - ⑥ 説明するとき別のものにたとえること
 - ⑦ 英語に訳すとヒル「hill」
- 【ヨコのカギ】
- ① フランク永井の名曲「〇〇恋し」
 - ② 水辺に生える多年性水生植物で葉は水面に浮かび、花は夏に大きく開きます
 - ④ 幼い頃からの親しい友人、〇〇〇の友
 - ⑤ 乗馬を行うための土地
 - ⑥ 「一入」なんと読む?
 - ⑧ WBCで今回はケガのため、コーチとして帯同しているピッチャーといえど?ダルビッシュ〇〇
 - ⑨ 上位の反対語



前回の答え: アメジスト

「★」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243号 2026年3月号
2026年2月20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 TEL : 045-662-0503 FAX : 045-662-0238
公式HP : http://www.yokohama-kotobuki.or.jp/ 寿交流協 @kotobuki_kouryu

サッカーJFLリーグ Y.S.C.C. 横浜を応援しましょう!

横浜のサッカーチーム「Y.S.C.C. 横浜」は、昨年、リーグ最終戦までもつれる接戦の末、JFL 残留という結果になりました。今シーズンは選手を大きく入れ替え、再びJ3リーグを目指して戦います。

館内にポスターを掲示しています。皆さまの応援をよろしくお願いいたします!



★ JFL CUP ★
【ホーム開幕戦】 3月21日(土) 午後1時～
vs アスルクラロ沼津
会場: ニッパツ三ツ沢球技場

※ JFLはJリーグの傘下にある全国リーグです。

書道教室

3か月に一度、基礎から楽しく学ぶ、好評の書道教室です。その人に合わせて丁寧に指導します。道具はこちらで用意しています。



講師：及川菱城
(おいかわりょうじょう)

日時	3月14日(土) 午後1時30分～午後2時30分
場所	センター1階 多目的室
定員	10名
参加費	200円
申込み	電話かセンター事務室まで

水墨画をたのしもう!



今回の題材は富士山などの山の風景です。技法を学ぶと描けるようになります。どうぞお気軽にご参加ください。

講師：満 柏 (まんはく)

日時	4月23日(木) 午後1時30分～午後2時30分
場所	センター1階 多目的室
定員	10名(予約制)
参加費	200円
申込み	電話かセンター事務室まで



寿センター保育所の 節分に協力しました

寿センター保育所の節分イベントにセンター職員が鬼役で参加しました。



鬼だぞー!!

みんなで!
福は～内!



とかとかFREEE MARCHÉ

1回15分

15分程度の簡単な運動をされた方へ、運動後に食料品や日用品をお配りしています。お気軽にご参加ください。

日時：3月10日(火)

午前9時30分～午前11時30分

場所：センター2階 会議室・活動・交流スペース
○お申込みは不要です。参加される方は直接会場へお越しください。

ウォーキング & ゴミ拾い

ウォーキングの基礎を学び、寿地区内を歩きましょう!一緒にゴミも拾えば街もきれいになります。

『ウォーキング&ゴミ拾い』に参加し、自分も街もリフレッシュ!



日時：3月10日(火)
午前10時～午前11時頃
場所：センター前広場、寿地区内
講師：横浜市スポーツ協会
中スポーツセンター スタッフ

○お申込みは必要ありません。参加される方は当日の始まる時間前に広場へ集合してください。

※雨天中止

3月の簡易宿泊所 出張健康相談

- 3月11日(水) 幸福荘
- 3月18日(水) G2ビル

※実施時間は、いずれも午後3時から午後4時まで

(変更の場合あり)

お待ちしております!!



健康コーディネート室
TEL: 045-306-6707

スマホ練習会

操作などについてのお悩みを一緒に考えます。

日時：3月10日(火)
午後1時～午後2時30分
場所：センター1階 作業室

※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。)

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

今年度の技能講習の受付は終了しました。
技能講習班 TEL: 045-662-5862

※センターは横浜市寿町健康福祉交流センターの略称

神奈川県済生会・静岡県済生会

健康診断のお知らせ

日時：3月27日(金)
午前10時～午前11時30分
(午前9時45分受付開始)

場所：センター前広場

健診結果：5月29日(金)午後1時からの
寿炊き出しの会(寿公園)で配布



お問い合わせ先

済生会神奈川県病院 医療福祉相談室 TEL: 045-432-1111
済生会横浜市南部病院 福祉医療相談室 TEL: 045-832-1111

当日先着 50名様

無料

検査内容

- 身体計測
- 視力検査
- 血圧測定
- 血液検査
- 尿検査
- 胸部レントゲン検査
- 医師の問診

フィンランド生まれのスポーツ

モルック ～プレ大会～

地域事業所対抗のプレ大会を開催します。見学は自由ですので、ぜひお越しください!

日時：3月6日(金)
午後1時から
場所：横浜武道館1階



【センター事業 申込み・問合せ】 TEL: 045-662-0503