

ユートピア青葉 青葉区もえぎ野 4-2 ☎974-5400 FAX974-5405	●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。
福寿荘 旭区白根 2-33-2 ☎953-5315 FAX953-5317	●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
泉寿荘 泉区西が岡 3-11 ☎813-0861 FAX813-0862	●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
喜楽荘(磯子セター) 磯子区磯子 3-1-41 ☎753-2861 FAX753-2863	●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
うらしま荘 神奈川区立町 20-1 ☎401-5640 FAX401-5640	●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
晴嵐かなざわ 金沢区泥亀 1-21-5 ☎782-2908 FAX782-2909	●金沢文庫駅から徒歩10分。東側の階段を降り、すすらん通りの商店街を通り抜け、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。
蓬菜荘 港南区港南台 6-22-38 ☎832-0811 FAX832-0813	●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
菊名寿楽荘 港北区菊名 3-10-20 ☎433-1255 FAX433-2895	●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
翠風荘 栄区野七里 2-21-1 ☎891-4141 FAX891-4143	●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行「長倉町」下車10分・栄プール行終点下車すぐ
瀬谷和楽荘(瀬谷セター) 瀬谷区瀬谷 3-18-1 ☎303-4400 FAX303-4464	●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
つづき緑寿荘(都筑セター) 都筑区葛が谷 2-1 ☎941-8380 FAX942-3979	●横浜駅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
鶴寿荘(寺尾セター) 鶴見区馬場 4-39-1 ☎584-2581 FAX584-2583	●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
戸塚柏桜荘 戸塚区戸塚町 2304-5 ☎865-3281 FAX865-3283	●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
麦田清風荘 中区麦田町 1-26-1 ☎664-2301 FAX664-2302	●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
野毛山荘 西区老松町 26-1 ☎261-1290 FAX261-1293	●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
狩場緑風荘 保土ヶ谷区狩場町 295-2 ☎742-2311 FAX741-2216	●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「永田台公園前」下車10分
緑ほのぼの荘 緑区十日市場町 825-1 ☎985-6323 FAX985-6324	●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
南寿荘(南セター) 南区南太田 2-32-1 ☎741-8812 FAX741-8813	●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

令和7年度前期  
**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父母、祖父母又は子で60歳以上の方
利用方法	(1) <b>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。</b> (2) 初めの方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(各館◆マークの事業)  
 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 センターによって申込期間・申込方法等が異なりますので、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。		●③元樺体操		②◆頭の体操 マジック講座	①・③◆スマホ講座 ②・④◆ボイス トレーニング	②・④◆3B健康体操 11:30-12:45			②・④◆健康増進 エクササイズ 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広報よこはま、チラシ等でお知らせします。	◆往復はがき又は官製はがき窓口持参受付 往信面裏に①氏名②フリガナ③郵便番号 ④住所⑤電話番号⑥年代⑦希望の教室名 2/28必着◆事前申込不要
福寿荘(旭区)	◎	最終火曜	◆2/11~2/19【必着】		②・④万葉集を読み解く	③◆鉛筆で描く 愛犬・愛猫 ②・④機能アップヨガ	①イソを使って ストレッチ	①おはなし会 ・折り紙とおしゃべり	①・③脳健体操	①・③◆徳川将軍の謎 ②・④ズンパゴールド		②スリーA①③ 筋肉目覚まし体 操②④歌謡曲 リズムダンス	①・③◆手話を学ぶ	①③◆健康太極拳 ①③◆スマイル コーラス		①・③◆Crazy For American Pops	●体カアップ体操●イスでリズムカル体操 ●骨盤コンディショニング●歴史散策 ●スマホ教室●チャリティーコンサート等 他の講座も開講します。詳細は福寿荘へ。	◆1人1講座往復はがき・はがき持参受付 く記入事項>往信面裏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 ●その他チラシ・広報・ホームページ参照	
泉寿荘(泉区)		第3日曜	2/15~3/14	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	①・③トーンチャイム	①・③◆ORIGAMI教室 ②・④◆男声 コーラス	②・④◆イスYOGA	①・③ポジティブ エイジング体操 ④◆読書会	①・③ズンパ ⑧ゴールド チェア	②◆ライバルで 語る日本史	●落語を楽しむ会(4/30・6/29・8/29) ●映画鑑賞会(5/29・7/29・9/30) ●歌声ひろば(6/30・9/29) ●演芸発表会(6/22)	●官製はがき持参で窓口まで。ORIGAMI、 男声コーラス、日本史、読書会は往復はが きに氏名(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 ②暑い季節の 時短料理 (4~6月)				①・③色あそび 脳トレ5~7月 ②・④ 仏語4~6月	①・③脳トレスマイル ダンス(4~6 月)	◆2人物から みた横浜の歴史 (4~7月、 9月)	③健康相談 ②・④ ちょこっと体操 (4~6月)		星空探検 (4回シリーズ 開催月要確認)		●帽子を編もう●コキアでほうき作り●レ ジンで作るお花のプローチ●韓国家庭料理 作り●爽やか夏リリース作り●シニアスマホ 教室 ※詳細は喜楽荘へ要問合せ	来館、往復はがき、申込フォーム(ホーム ページ)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うたごえ広場			②④◆歌うチャ ーミング体操③ ◆健康維持体操 ③テーマで巡る 深掘り世界遺産	①・③◆健康維持体操 ③テーマで巡る 深掘り世界遺産	②・④◆二部合唱	②・④◆ボイス トレーニング		①◆月例うらし ま坐禅会	①・③やさしい ヨガ教室 ②・④◆はじめ てのシニアヨガ	①◆月例うらし ま坐禅会		●美味しいコーヒーの淹れ方講座 ●アロマ講座 ●健康ミニセミナー	●健康維持体操・うたごえ広場:当日直接 ●ポイトレ・二部合唱・ヨガ・世界遺産: 往復はがき●チャーミング体操・坐禅: 1階窓口直接●その他:電話か直接	
晴嵐かなざわ(金沢区)		最終土曜	2/1~2/28【必着】			①・③◆脳トレ はじめての音読 ②・④◆いきい きペン習字	①・③◆カラダをいや すヨガ	②・④◆楽しくフラ ダンス	①・③◆写経で 脳の活性化 ②・④◆水彩で アート	①③◆初心者 ギターレッスン ①③◆スローエ アロピクス	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 街歩きカラオ ケ◆英会話 ◆肩こり腰痛		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 ●ポールウォーク●免疫アップYOGA、 毎月開催※日程内容が決まり次第、広報よ こはま、HP、チラシ等でお知らせします	往復ハガキか窓口ハガキ持参。 いずれも2月28日締め切り。 【記載事項】①氏名(フリガナ)②住所 ③電話番号④年齢⑤希望教室名(1講座)
蓬萊荘(港南区)	◎	第4火曜	2/10~2/23	②・④◆音楽で 脳トレ		◆英会話 ◆毛筆字◆ヨガ ◆朗読劇の会 ◆算盤脳トレ	①・③◆絵手紙		①・③◆韓国語◆麻雀 ②・④◆太極拳	①・③◆卓球 ◆鉛筆スケッチ	②・④◆油絵 ◆介護予防 経絡運動	◆コース ◆ズンパ ◆水彩画貼り絵 ◆ゆっくり体操	①・③◆茶道	①・③元氣& ラインダンス			●韓国料理●北欧料理●中華料理●鎌倉 ●ハモニカ●フラロ●フレンチ●葉巻茶 ●鎌倉話●くらし彩●クラフトB●刺繍 ●PW●多肉植物●生花●懐石料理●短歌	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	2/1~2/28			①・③◆3B体操		①・③◆ストレッチと ダンスエクサ ◆大人の朗読		①・③◆ルー シーダットン ②・④◆お寺と 神社の楽しみ方	①・③◆史料から読み 解く歴史の真実 ◆健康ボイス	①・③◆歴史 謎解きシリーズ ②・④◆ 健康ボイス	②・④◆英会話(入門) ◆英会話(基礎) ②・④◆ぬり絵				●すこやか体操 第2・4木曜午前 ●音楽レク 月2回●うたごえ広場 月2回 ●雑学江戸時代 第2金曜午後 ●相談(保健)第2・4水曜(栄養)第3水曜	窓口(ハガキ1枚持参)か往復ハガキ(2月 28日必着)に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	
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 スポーツラウ ンドゴルフ				②らくらく体操 ②◆ズンパGo ld④ズンパ④ みんなて輪踊り		②◆エンジョイ 体操		③◆歌って スマイル			◆大人のバレエ◆春山散歩◆大人のステ ンドグラス◆塗り絵で学ぶ色彩学◆自遣術 ◆押し花(ウェルカムボード/ミニフレーム 額)◆ひばりエクササイズ	●電話か直接翠風荘へ(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・楽し いストレッチ				③◆横浜の歴史 (5月開講)	③◆パソコ ・スマホ お悩み相談	①◆リズム体操 ③◆ポッチャ		②④◆だれでも 簡単エクササ イズ①◆やさ しいシニアサイン			●お楽しみ和楽(童謡唱歌、落語、朗読) ●文学講座・健康相談・さわやかスポーツ 体験(予定)講座等の詳細は、ホームペ ージ、チラシ等でお知らせします。	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	2/1~2/28【必着】			①・③◆ブラッシング ②・④◆ニコニコ ピラティス				①・③◆リラク ス体操	②◆テーマで 旅する世界遺産	①・③◆気づき ヨガ	①・③◆レッツ ポイトレAM ②・④◆すっ きりエクサ				●おしゃべりの場①③火10:00~12:00 ●みんなの和①③金10:00~12:00 ●健康相談①③金13:30~15:00 申込不要、定員制、先着順、8月・祝休	往復はがきか二次元コードによる申込み 返信面に住所・氏名 往信面裏に①氏名(ふりがな)②電話番号 ③生年月日④希望教室名(1講座)	
鶴寿荘(鶴見区)		第4月曜	直接お問合せ下さい。		①・③◆水彩画をはじ めよう・春			①②④⑤ひざひ ざワックン体操 ②・④ 英会話で脳活春		②・④◆書を学ぶ		②◆絵手紙で四季を 描こう	②◆サロンやまのて				①・③◆呼吸健康体操 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。確定次広報よこはま鶴見版、チ ラシ等でお知らせいたします。詳細につ いては、お気軽にお問合せください。	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。 その時点で定員をこえた場合は 抽選となり募集は終了となります。
戸塚柏枝荘(戸塚区)		第3日曜	直接お問合せ下さい。			①・③◆楽しく エアロピクス	①②③④⑤◆リズム フィットネス	②座って ズンパゴールド ②ズンパ ゴールド	①・③◆タップ ダンス ③ボイス トレーニング	②・④◆ボクサ サイズ	③◆世界遺産基礎 講座	②④◆脳トレ スマイルダンス ②④ダンス Queen&King	②・④◆音楽 ノート	①・③◆ズンパ ゴールド	①◆横浜ROCK会	①◆No Music No Life	●内科医から見たシリーズ毎月第4木曜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)●絵本カフェ毎月 第2金曜●ポッチャカフェ毎月第2木曜	①住所・年齢(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) ①②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	2/13~3/6			②◆世界遺産 はじめの一歩 (9月のみ③)		②・④◆勅撰集で 読む西行		①・③◆ステッ プエクサ サイズ	②・④◆マジック入門 (5月のみ②・ ⑤)	②・④◆やさ しいヨガ	①・③◆ズンパ ゴールド				●青竹ふみらみエクササイズ カラオケレッスン	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	2/1~2/25			②◆絵画から 読み解く時代の 裏の話	①★知ってい ますか?あんな 女性(ひと)こ んな女性(ひと)	①③★日本古代 のペールをはが す旅		①③★小説の読 み方教室「星の 王子さま」	②④◆ぬり絵で 絵画入門	①③★源氏物語 ②④★歴史謎解 ①③◆リラク ス フラダンス	③★机上で巡 る世界遺産講座	②④◆ポッチャ教室			①③◆どなた でもできるイ キキ健康ヨガ	楽しく挑戦! スッキリからだ(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、教室・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 他の講座も開講。詳細はお問合せ下さい。
狩場緑風荘(保土ヶ谷区)	◎	第4火曜	2/3~2/28【必着】			①③◆スマホ ◆スケッチ ②④◆ペン淡彩	①③◆卓球を始めよう	①③◆快眠 ヨガ ◆脳トレ ◆エアロピクス	①③◆源氏物語 ◆社交音楽 ②④◆ジャズ タップ◆貼り絵	②④◆基本の太極拳	①③◆始める俳句 ②④◆健康麻雀	①③◆英語 ガイド ②④◆ペン習 字	①③◆リンパ			①③◆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、2/28必着。または、はがき 持参で窓口まで。	
緑ほのぼの荘(緑区)		第3月曜	3/3~3/16		②・④◆太極拳		②◆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◆俳句 ◆書道	①・③◆ペン習 字 ②・④◆あ だまの体操		①・③◆俳句 ◆日本の歴史	①・③◆絵 手紙		●ほのぼのの教養講座●健康増進エクサ サイズ(全8回)●和菓子講座	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	2/1~2/25(消印)			②・④◆3Aでゲーム タイム	②・④◆声活 リフレッ シュ!	①・③◆初めの 大正琴	③◆季節の折り紙 教室				②・④◆男性の筋 トレ		③◆お部屋に植物を 飾ろう		第2・4火曜日午後 みんなで歌おう 第2・4木曜日午前 まちちゃん体操 不定期 大広間お楽しみタイム 5~7月 金曜日 介護予防教室	2月25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	