



都岡地区センターたより 2024. 7

〒241-0031 横浜市旭区今宿西町292

TEL (953) 7211 FAX (953) 7209

<https://www.asahikushisetsukyoukai.jp/tsuoka>



盛夏の候、木々の葉が生い茂る季節となりました。

7月は熱中症予防強化月間です。「水分補給」が大切です！

こまめに水分補給を行いましょ！

室内でも熱中症になることもあるので十分注意しましょ！



館長

7月募集の自主事業

2024あさひポッチャふれあい大会

(予選会)都岡地区センター

旭区内の7施設で予選会を実施し

各予選会場の優勝団体による本選大会を行います。

本選実施日：9月29日9時～12時00分

都岡地区センター

日時：8月25日(日)

9時20分～12時00分

対象：8組(先着)となたでも

1チーム(3名～6名)

受付：7月11日9時～7月25日17時 直接センターにて申込み



リズムに合わせて有酸素運動 (全6回)

講師：関本 奈留美

音楽にのって、簡単なステップを踏みます。

初めての方も、安心して一緒に運動不足を解消しましょ。

日時：8/1・8/15・9/5・9/19・10/3・10/17 (木)

13：15～14：15

対象：18歳以上 15名先着

参加費：3,000円 (保険代を含む) 6回分

受付：7月11日9時～7月25日直接センターにて申込み



小・中学校絵画展示(代表者作品展示)



- ☆ 都岡地区センター 1階ロビーにて
- ☆ 月～土 午前9時～午後21時
- ☆ 日・祝日 午前9時～午後17時 (7月16日(火)は休館日になります)

- 横浜市立今宿中学校 7月15日(月)～7月28日(日)
- 横浜市立今宿南小学校 8月 5日(月)～8月18日(日)
- 横浜市立上川井小学校 8月24日(土)～9月 6日(金)

7月開催自主事業・その他スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 ベーシックヨガ I (6)	4 アクティブシニアの体操教室 I (7)	5 ♡子育て相談 ナイトヨガ I (7)	6
7	8 ロコモトレーニング I (7)	9 筋膜リリース・美姿勢 I (7) 読み聞かせの会	10 赤ちゃん教室 リラックスヨガ I (7)	11 さわやかスポーツ教室	12 ♡子育て相談	13
14	15	16 休館日	17 ベーシックヨガ I (7)	18 アクティブシニアの体操教室 I (8)	19 ♡子育て相談 ナイトヨガ I (8)	20 ・都岡おもちゃ病院
21	22 ロコモトレーニング I (8)	23 筋膜リリース・美姿勢 I (8)	24 リラックスヨガ I (8)	25 さわやかスポーツ教室	26 ♡子育て相談	27
28	29	30	31			

