



都岡地区センターたより 2024. 8



〒241-0031 横浜市旭区今宿西町292-2

TEL (953) 7211 FAX (953) 7209

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



8月募集の自主事業

季節のフルーツケーキ作り

講師：高崎継民

季節の美味しいフルーツを使って
ケーキ作りを楽しみます。



日 時：9月11日(水)
10:00~12:30

対象：18歳以上14名(先着)

参加費：2,000円

受付：8月11日9時~8月25日
直接センターにて申込み

筋膜リリース・美姿勢Ⅱ(全8回先着)

講師：太田 恵理子

インナーマッスルを使い身体を整え、しなやかに
健康的に美姿勢を保てる体を目指します。



対象：18歳以上 23名

参加費：4,000円(8回分)(各火曜日)

日 時：9/10・24・10/8・22・
11/12・26・12/10・24

10:00~11:10

受付：8月11日9時~8月25日
直接センターにて申込み

☆開館30周年記念人形劇☆はらぺこあおむし「人形劇団 げんき村」

人形を介して表現する演劇です。

子どもも大人も世界に引き込まれる楽しい時間を過ごします。

日 時：9月14日(土) 10:30~11:10

対象：どなたでも

参加費：無料

受付：当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 9時~21時 19日(月)は休館日になります)

○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)





熱中症 予防



**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う！
脱水症状はこまめに水分補給することが大切です。**

《熱中症予防》



- ①暑さを避ける
- ②水分・塩分をとる
- ③暑さに備えた体づくりをする

《熱中症になったとき》(応急処置)

- ①日陰やエアコンのきいた涼しい場所に避難する
- ②衣服を脱いで熱を逃がしたり、身体を冷やして体温を下げる
- ③水分・塩分をとる（自力で水分補給ができないときは、
すぐに医療機関へ搬送してください）

8月開催自主事業・その他スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1 ・アクティブシニアの 体操教室 I (9)リズム に合わせて有酸素 運動(1)	2 ♡子育て相談 ・ナイトヨガ I (9)	3
4	5	6	7 ベーシックヨガ・I (8)	8 ・さわやかスポーツ (7)	9 ♡子育て相談	10
11	12 ロコモトレニング I (9)	13	14	15 ・アクティブシニアの 体操教室 I (10)リズム に合わせて有酸素 運動(2)	16 ♡子育て相談 ・ナイトヨガ I (10)	17
18	19 休館日	20 読み聞かせ10:30 ～11:00	21 ベーシックヨガ・I (9)	22 ・さわやかスポーツ (8)	23 ♡子育て相談	24
25 「都岡ポッチャ大会」 (予選会)	26 ロコモトレニング I (10)	27	28 リラックスヨガ I (9)	29	30 ♡子育て相談	31