



都岡地区センターたより 2024・9

〒241-0031 横浜市旭区今宿西町292

TEL (953) 7211 FAX (953) 7209

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



9月募集の自主事業

リラックスヨガII (全11回先着)

講師: 溝呂木 茜

ヨガの基本的な動きを中心に体を動かし、健康的な身体づくりを目指します

対象: 18歳以上 50名

参加費: 5,500円(11回分)各水曜日

日時: 10/9・10/23・11/13・11/27・

12/11・12/25・1/8・1/22・2/12・

2/26・3/12

10:00~11:00

受付: 9月11日9時~9月25日

直接センター来館にて申込み

ベーシックヨガII (全12回先着)

講師: 南 純子

基本のヨガを少人数のクラスでしっかり学びます

対象: 18歳以上 15名

参加費: 6,000円(12回分)各水曜日

日時: 10/2・10/16・11/6・11/20・

12/4・12/18・1/15・1/29・2/5・

2/19・3/5・3/19

13:00~14:00

受付: 9月11日9時~9月25日

直接センターにて来館申込み

ナイトヨガII (全12回先着)

講師: 今村 明子

一日の疲れを、ヨガでリフレッシュ!

対象: 18歳以上 各部12名

参加費: 6,000円(12回分)

日時: 10/4・10/18・11/1・15

12/6・12/20・1/10・1/24

2/7・2/21・3/7・3/21

(各回金曜日) 1部: 18:30~19:15

2部: 19:25~20:10

受付: 9月11日9時~9月25日

直接センター来館にて申込み

アクティブシニア体操教室II (全12回先着)

講師: 阿部 昌明

楽しく無理なく体を動かすことを目的とし

健やかな生活を送れるようにしましょう!

対象: 18歳以上40名

参加費: 6,000円(12回)

日時: 10/3・10/17・10/31・11/7・

11/21・12/5・12/19・1/16・2/6・

2/20・3/6・3/20

(各回木曜日) 10:00~11:00

受付: 9月11日9時~9月25日

直接センター来館にて申込み

ロコモトレーニングII (全11回先着)

講師: 阿部昌明

健康づくり体操教室

健康寿命を延ばしましょう!

対象: 18歳以上20名

参加費: 5,500円(11回分)

日時: 10/14・10/28・11/11・11/25

12/9・12/23・1/13・1/27

2/10・2/24・3/10

(各月曜日) 10:00~11:10

受付: 9月11日9時~9月25日

直接センター来館にて申込み

さわやかスポーツ&

ストレッチ体操教室(全10回)各木曜日

日時: 10/10・10/24・11/14 11/28

12/12・12/26・1/9・1/23・

2/13・2/27

参加費: 3,000円(全10回分)

1部: 9:10~10:10

2部: 10:20~11:20

募集期間: 8/23~9/13

問い合わせ先:

旭区さわやかスポーツ普及委員会事務局

電話: 080-4654-5185





ロビーコンサート

アコースティックギター演奏 ♪ を
楽しみます

日時：10月12日(土)
13:00～15:00

参加費：無料
対象：どなたでも
受付：当日直接



親子で収穫体験

「さつまいも掘り」
採れたてをお土産に!!
日時：10月20日(日)
9:30～11:30



※小雨の時は決行
雨天順延10月27日(日)

対象：保護者とお子様
人数：20組(先着)
参加費：500円 2株
受付：9月11日9時～9月25日
直接センターにて申込み

K-popを踊ってアイドルになろう (全11回) 講師：福谷 由喜子

憧れのK-popアイドルになろう
対象：小学生(初めての参加の子優先)
参加人数：12名(先着)

参加費：5,500円(11回分)各木曜日
(衣装は別途かかります)

日時：10/3・10/17・11/7・11/21・12/5
12/19・1/9・1/23・2/6・2/20
※3/1(土)はキッズフェスタにて発表
16:00～17:00

受付：9月11日9時～9月25日
直接センター来館にて申込み

乳幼児のおはなし会

日時：10/22・11/19・12/17
10:30～11:00

対象：0歳児～2歳児と保護者
(どなたでも)

人数：7組
※当日先着にて受付



9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	4 ベーシックヨガ I (10)	5 アクティブシニア体操教室(11) リズムに合わせて有酸素運動(3)	6 ♡子育て相談 ナイトヨガ(11)	7
8	9 ロコモトレーニング(11)	10 筋膜リリース・美姿勢Ⅱ(1) 読み聞かせの会	11 リラックスヨガ I (11) 季節のスイーツ作り	12 さわやかスポーツ&ストレッチ体操教室(9)	13 ♡子育て相談	14 開館30周年記念人形劇「はらぺこあおむし」
15	16	17 休館日	18 ベーシックヨガ I (11)	19 アクティブシニア体操教室(12) リズムに合わせて有酸素運動(4)	20 ♡子育て相談 ナイトヨガ(12)	21 都岡おもちゃ病院
22	23 ロコモトレーニング(12)	24 筋膜リリース・美姿勢Ⅱ(2)	25 リラックスヨガ I (12)	26 さわやかスポーツ&ストレッチ体操教室(10)	27 ♡子育て相談	28
29 ポッチャふれあい大会本選	30					