

# 都岡地区センターたより 2024・12



〒241-0031 横浜市旭区今宿西町292  
TEL (953) 7211 FAX (953) 7209

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



## 地区センターからのお知らせ



☆年末年始のお休みは、**12月28日(土)～1月4日(土)**です。



## 12月募集の自主事業



### 書き初めを書こう (全1回)

講師: 松倉 和紅

日時: 12月26日(木)  
9:30～11:30

1/6～1/14 (1Fロビーにて展示)  
参加費: 400円 (書道用具一式と清書用紙は持参)

対象: 小学4年生～中学生先着8名

受付: 12月11日9時～12月20日  
直接センターにて申込み



### 大人のバレンタイン(全1回)

本格的なケーキ作り。講師: 高崎 継民



日時: 1月29日(水) 10:00～12:30  
参加費: 2,000円 (材料費込)

対象: 18歳以上 先着14名

受付: 12月11日9時～12月24日  
直接センターにて申込み

### 筋膜リリース・美姿勢 (全5回) 抽選

講師: 太田 恵理子

筋膜リリースで体の張を緩め、インナーマッスルを使い身体を整え、しなやかで健康的に美姿勢を保てる体にしていきます。

日時: 1/14・28・2/11・25・3/11  
10:00～11:10 各火曜日

参加費: 2,500円 (5回分)

対象: 18歳以上抽選 23名

受付: 12月11日9時～12月24日

申込方法: ①往復はがきで

(講座名・〒・住所・電話・氏名・性別・年齢を記入)

②直接来館し申込み

(抽選結果をお知らせする葉書をご持参ください)

### 都岡おもちゃ病院



壊れたおもちゃを直します。

※基本的には無料ですが、材料費がかかる場合はご連絡して相談の上、修理となります。

日時: 1/18・3/15

各土曜日

10:00～15:00

対象: 小学校低学年ぐらい

までのお子様のおもちゃ

受付: 当日直接

# 12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 簡単スマホ教室	4 クリスマスシュートレン ベーシックヨガⅡ(5)	5 アクティブシニア 体操教室Ⅱ(6) リズムに合わせて 有酸素運動Ⅱ(1) k-popを踊ってアイドル になろう(5)	6 ♡子育て相談 クリスマスリース ナイト・ヨガⅡ(5)	7
8	9 ロコモトレニングⅡ(5)	10 美姿勢Ⅱ(7)	11 リラックスヨガⅡ(5)	12 さわやかスポーツ(5)	13 ♡子育て相談	14 クリスマス料理
15	16 休館日	17 読み聞かせの会	18 ベーシックヨガⅡ(6)	19 アクティブシニア 体操教室Ⅱ(7) リズムに合わせて 有酸素運動Ⅱ(2) k-popを踊ってア イドルになろう(6)	20 ♡子育て相談 ナイト・ヨガⅡ(6)	21
22	23 ロコモトレニングⅡ(6)	24 美姿勢Ⅱ(8)	25 リラックスヨガⅡ(6)	26 さわやかスポーツ(6) 書初めを書こう	27 ♡子育て相談	28 年末休館日
29 年末休館日	30 年末休館日	31 年末休館日				



良いお年を  
お迎え下さい

