



# 都岡地区センターたより 2025.3

〒241-0031 横浜市旭区今宿西町292

TEL (953) 7211 FAX (953) 7209

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



## 【3月募集の自主事業】



### リズムに合わせて有酸素運動Ⅰ(全7回先着)

講師: 関本奈留美

音楽によって、簡単なステップを踏みます。はじめての方も、安心して一緒に運動不足解消しましょう!

対象: 18歳以上 15名

参加費: 3,500円(7回分)(各回 木曜日)

日時: 4/17 5/1・15 6/5・19

7/3・17

13:15~14:15



受付: 3月11日9時~3月25日

直接センターにて申込み

### 読み聞かせを楽しむ会

対象: 0才児~2才児と保護者  
(どなたでも)

日時: 4/15 5/20 6/17  
(各回 火曜日)

10:30~11:00

参加費: 無料



受付: 当日直接お越しください

### リラックスヨガⅠ(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 30名

参加費: 5,500円(11回分)(各回 水曜日)

日時: 4/9・23 5/14・28 6/11・25

7/9・23 8/27 9/10・24

10:00~11:00

受付: 3月12日9時~3月25日

直接センターにて申込み



### アクティブシニアの体操教室Ⅰ(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 20名

参加費: 6,000円(12回分)(各回 木曜日)

日時: 4/17 5/1・15・29 6/5・19

7/3・17 8/7・21 9/4・18

10:00~11:00

受付: 3月12日9時~3月25日

直接センターにて申込み



### ナイトヨガⅠ(1部・2部全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!(和室)

対象: 18歳以上 各部 12名

参加費: 6,000円(12回分)(各回 金曜日)

日時: 4/18 5/2・16・30 6/6・20

7/4・18 8/1・15 9/5・19

1部: 18:30~19:15

2部: 19:25~20:10

受付: 3月11日9時~3月25日

直接センターにて申込み



### ロコモトレーニングⅠ(全12回先着)

講師: 阿部昌明

誰でも楽しめる体操やストレッチ体操、また参加者同士の親睦を深めながら健康づくり

対象: 18歳以上 20名

参加費: 6,000円(12回分)(各回 月曜日)

日時: 4/14・28 5/12・26 6/9・23

7/14・28 8/11・25 9/8・22

10:00~11:10

受付: 3月12日9時~3月25日

直接センターにて申込み



**筋膜リリース・美姿勢 I 第1・3週 A**  
 (全8回 抽選) 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)(各回 火曜日)  
 日時:4/15 5/6・20 6/3・17  
 7/1・15・29  
 10:00~11:10



受付:3月11日9時~3月24日  
 ※必ず希望のコースを記入

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はがきご持参ください)

**筋膜リリース・美姿勢 I 第2・4週 B**  
 (全8回 抽選) 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)(各回 火曜日)  
 日時:4/8・22 5/13・27 6/10・24  
 7/8・8/5  
 10:00~11:10

受付:3月11日9時~3月24日  
 ※必ず希望のコースを記入

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はがきご持参ください)

都岡おもちゃ病院  
 (奇数月第3土曜日)  
 壊れたおもちゃを直します。  
 ※基本的に無料ですが、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:2025/5/17・7/19  
 9/20・11/15  
 2026/1/17・3/21  
 10:00~15:00

※おもちゃの預かりは14:00までになります

## 子育て相談の4月の日程

対象:未就学児と保護者

場所:都岡地区センターフレイルーム

4/4・11・18・25(各回 金曜日)

10:00~12:00

参加費:無料



## 3月開催自主事業・その他スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1 開館30周年記念 キッズフェスタ
2	3	4	5 ベーシックヨガⅡ (11)	6 アクティブ・シニア 体操教室Ⅱ(11) リズムに合わせて 有酸素運動Ⅰ(7)	7 ♡子育て相談 ナイト・ヨガⅡ (11)	8
9	10 ロコモトレーニン グⅡ(11)	11 美姿勢(5)	12 赤ちゃん教室 リラックスヨガ Ⅱ(11)	13	14 ♡子育て相談	15 おもちゃ病院
16	17 休館日	18 読み聞かせの会 10:30~11:00	19 ベーシックヨガⅡ (12)	20 春分の日 アクティブ・シニア 体操教室Ⅱ (12)	21 ♡子育て相談 ナイト・ヨガⅡ (12)	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					