

都岡地区センターたより 2025・6

〒241-0031 横浜市旭区今宿西町292-2

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

TEL (953) 7211 FAX (953) 7209



6月募集の自主事業



日本舞踊のよさこい踊りで 自己表現を体験 講師：藤谷麻美

日本舞踊の基本と日本舞踊をベースにした、
よさこい踊りで自己表現を学びます

日 時：7月29日(火)

10:00～11:00

対 象：小学生12人(先着)

参加費：500円

受 付：6月11日9時～6月25日



おたのしみ人形劇

「ぞうくんのさんぽ他」

人形劇団 げんき村

人形を介して表現する演劇です。

こ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：6月28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



地域の赤ちゃん教室

各回で、離乳食や生活リズム、ママの健康づくり、
子どもの発達等のミニ講座や参加者同士でお話をする時間もあります

日時：6/11・7/9・9/10・10/8・12/10

2/18・3/11 各水曜日 10:00～11:00

【問い合わせ先】

旭区こども家庭支援課 045-954-6150

乳幼児のおはなし会

絵本を通じて親子のコミュニケーションで
心が豊かになる

日時：6月17日(火)

7/15・8/19・9/9・10/21

11/18・12/16・1/20・2/17・3/17

10:30～11:00

毎月基本第3火曜日

対 象：0才児～2才児と保護者

参加費：無料

受 付：当日直接



都岡おもちゃ病院

壊れたおもちゃを直して物を
大切に作る心を育てましょう!

日時：7月19日(土)

10:00～15:00

奇数月：第3土曜日

対 象：お子様と保護者

参加費：無料

受 付：当日直接



6月の子育て相談日程 毎週金曜日

日 時：6/6・6/13・6/20・6/27 10時～12時

対 象：未就学児と保護者、妊婦さん

場所：都岡センターフレイルーム

スタッフ：子育て支援者（子育て支援者とは、横浜市の研修、認定を受けた子育てを支援する先輩ママです）

【問い合わせ先】

旭区こども家庭支援課 045-954-6150



《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）



6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 リンパ体幹ストレッチ(1)	3 筋膜リリース・ 美姿勢Ⅰ1・3週 (4)	4	5 アクティブシニアの 体操Ⅰ(5) リズムに合わせて 有酸素運動Ⅰ(4)	6 ♡子育て相談 ナイト・ヨガⅠ (5)	7
8	9 ロコモトレーニングⅠ(5)	10 筋膜リリース・ 美姿勢Ⅰ2・4週 (5)	11 リラックスヨガⅠ (5) 赤ちゃん教室 御朱印帳づくり神 奈川の日本酒講 座	12 さわやかスポー ツストレッチ(4)	13 ♡子育て相談	14 父の日のプレゼン ト
15	16 休館日	17 筋膜リリース・ 美姿勢Ⅰ1・3週 (5) 読み聞かせの 会	18 簡単パン作り	19 アクティブシニアの 体操Ⅰ(6) リズムに合わせて 有酸素運動Ⅰ(5)	20 ♡子育て相談 ナイト・ヨガⅠ (6)	21
22 親子で収穫体験 「じゃがいも掘り」	23 ロコモトレーニングⅠ(6)	24 筋膜リリース・ 美姿勢Ⅰ2・4週 (6)	25 リラックスヨガⅠ (6)	26 さわやかスポー ツストレッチ(5)	27 ♡子育て相談	28 おたのしみ人 形劇
29 親子で収穫体験 「じゃがいも掘り」 予備日	30					