



都岡地区センターたよみ 2021・6



〒241-0031 横浜市旭区今宿西町292-2

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

TEL (953) 7211 FAX (953) 7209



6月募集の自主事業

リラックスヨガ②(1部・2部全4回抽選)

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：成人 各40名 講師：南 純子

参加費：2,000円 (4回分)

(各回水曜日・9/13のみ月曜日)

日時：7/28・8/25・9/8・9/13

1部 9:30~10:30

2部 10:40~11:40

受付：6月11日9時~6月25日
往復ハガキまたは、来館でのお申込み
1・2部重複申込みは出来ません

アクティブシニア体操教室②(全6回抽選)

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：成人40名

参加費：3,000円 (6回分)

日時：7/15・29・8/5・19・9/2・16

(各回木曜日) 10:00~11:00

受付：6月11日9時~6月25日
往復ハガキまたは、来館でのお申込み

ナイトヨガ②(全6回 抽選) 講師：今村 明子 一日の疲れを、ヨガでリフレッシュ!

対象：成人30名

参加費：3,000円 (6回分) (各金曜日)

日時：7/16・7/30・8/6・8/20・9/3・9/17

19:00~20:00

受付：6月11日9時~6月25日
往復ハガキまたは、来館でのお申込み

ベーシックヨガ②(全6回) 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：成人 各8名

参加費：3,000円 (全6回)

日時：7/7・7/21・8/4・8/18・9/1・9/15

1部：12:40~13:40 2部：13:50~14:50

受付：6月11日9時~6月25日
往復ハガキまたは、来館でのお申込み

ステップアップヨガ②(全5回 抽選)

講師：南 純子

ベーシックヨガになれた方のワンステップヨガ

対象：成人 8名

参加費：2,500円 (5回分)

(各回水曜日・9/13日のみ月曜日)

日時：7/28・8/25・9/8・9/13・9/29

12:15~13:15

受付：6月11日9時~6月25日
往復ハガキまたは、来館でのお申込み



5講座申込み分方法

(リラックス・ベーシックヨガ・ステップアップヨガ・ナイトヨガ・アクティブシニアの体操教室)

①往復はがきに必要事項を記入して申込み

②地区センターにて来館して直接申込み

※必要事項

抽選結果の返信用にハガキを持参してください

講座名・住所・氏名・年齢・性別電話番号

1部/2部の希望 (リラックス・ベーシックヨガのみ)



☆ご利用時のお願い

- ◆ LINE コロナお知らせシステムを活用します
- ◆ LINE 活用以外の方は、連絡先を「連絡希望票兼情報提供同意書」の記入をお願いします
- ◆ 職員・スタッフは、感染防止対策のため「マスクおよびフェイスシールドを着用」します
- ◆ 来館時はマスクの着用をお願いします
- ◆ 体調が優れない方(発熱がある、咳が出る)は、来館をご遠慮ください
- ◆ 入館時には「手・指のアルコール消毒」をお願いします
- ◆ 施設内では「3つの密」を回避してください
- ◆ 施設内での飲食は禁止です(熱中症対策での水分補給を除く)
- ◆ 部屋の扉や施設内の窓を開け、換気を十分に行います
- ◆ ロビーや共有スペースでの歓談を控え、速やかに退館してください
- ◆ 利用団体の代表者は、利用者氏名および緊急連絡先を把握してください
※必要に応じて保健所等の公的機関へ提供していただく場合があります



一般社団法人あさひ区民利用施設協会「レール講座」
生ごみリサイクル土壌混合法

生ごみを自然の力を使ってリサイクルする方法です。生ごみと土を混ぜ合わせることで、微生物が働き始め、生ごみを分解し、土壌を豊かによみがえります。
園芸にも役立つ土壌混合法を資源循環局旭事務所の協力で実施
日時:7月15日(木)10時~12時
対象:成人 人数:20名 参加費:無料
受付:6月11日9時~6月25日直接センターにて申込み



親子で収穫体験

「じゃがいも掘り」

土と触れ合ってみませんか!
採れたてをお土産に!!

日時:7月4日(日)9:30~11:30

*小雨の時は決行
雨天順延7月11日(日)

対象:保護者とお子様
人数:20組
参加費:500円(2株)

受付:6月11日9時~6月25日
直接センターにて申込み

バレリーナヨガティス②(全6回) 講師:ゆうき

ヨガやピラティスの呼吸法を取り入れ、無理のない運動でバレエの優雅な踊りも楽しむ事を目的としています。

日時:
7/8・29・8/12・26・9/9・30
(木曜日)19:00~20:00

対象:成人 20名 先着
参加費:3,000円(6回分)
受付:6月11日9時~6月25日
直接センターにて申込み

ピラティス②(全6回) 講師:ゆうき

呼吸と共に背骨やインナーマッスルを動かし深く集中したことで脳の神経を刺激しながら心と身体を本来の状態へと改善を目指します。

日時:7/6・20・8/3・17・31・9/7
13:00~14:00(各火曜日)

対象:成人 20名(先着)
参加費:3,000円(6回分)
受付:6月11日9時~6月25日
直接センターにて申込み

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 ピラティス(5)	2 ベーシックヨガ(4) 赤ちゃん教室	3 アクティブシニア体操教室(5) バレリーナヨガティス(5)	4 ♡子育て相談	5
6	7	8	9 リラックスヨガ(5) ステップアップヨガ(5)	10 さわやかスポーツストレッチ(3)	11 ♡子育て相談 ナイトヨガ(5)	12
13	14	15 ピラティス(6)	16 ベーシックヨガ(5) 赤ちゃん教室	17 アクティブシニア体操教室 バレリーナヨガティス(6)	18 ♡子育て相談	19
20 父の日のプレゼント	21 休館日	22	23 リラックスヨガ(6) ステップアップヨガ(6)	24 さわやかスポーツストレッチ(3)	25 ♡子育て相談 ナイトヨガ(6)	26
27	28	29	30			