



都岡地区センターたより 2023. 7

〒241-0031 横浜市旭区今宿西町292

TEL (953) 7211 FAX (953) 7209

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



盛夏の候、木々の葉が生き茂る季節となりました。

7月は熱中症予防強化月間です。「水分補給」が大切です！

こまめに水分補給を行いましょ！

室内でも熱中症になることもあるので十分注意しましょ！



館長

7月募集の自主事業

「親子で藍染め体験」講師：小川照夫

日本の伝統の染め物に挑戦
(お子様はバンダナ又は、
ハンカチを持参)



(保護者様は持参された布)を染めます。

日時：8月10日(木)9:30～12:30

対象：小学1年生～と保護者 5組(先着)

参加費：1,500円

受付：7月11日9時～7月25日

直接センターにて申込み

万華鏡を作ろう

小さな穴からのぞくと、
ふしぎな世界が広がる
オリジナル万華鏡！



日時：8月2日(水)10:00～11:30

対象：5歳以上 10名(先着)

参加費：1セット300円

受付：7月11日9時～7月25日

直接センターにて申込

「藍染め体験」講師：小川照夫

日本の伝統の染め物に挑戦。
自分の染めたい生地を染めます。
(Tシャツ5枚程度の重さ)

日時：8月25日(金)

9:30～12:30

対象：18歳以上10名(先着)

参加費1,500円

受付：7月11日9時～7月25日

直接センターにて申込



協会ルー講座：

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、
土壌が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：8月3日(木)10時～11時15分

対象：18歳以上 人数：20名(先着)

参加費：無料

受付：7月11日9時～7月25日

直接センターにて申込み

美・姿勢 (び・しせい) (全7回)

講師：太田恵理子

筋膜リリースで体の緊張を緩め、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にしていきます。

日時：9/12・9/26・10/10・10/24
・11/14・11/28・12/12

10:00~11:10

対象：18歳以上人数：20名

参加費：3,500円

受付：7月11日9時~7月25日

直接センターにて申込み

ベーシックヨガII (全8回)

講師：南 純子

基本のヨガを小人数のクラスでしっかり学びます。

日時：8/2・8/16・9/6・9/20・10/4
10/18/11/15・11/29
13:00~14:00

対象：18歳以上 15名

参加費：4,000円(8回分)
(各回水曜日)



受付：7月11日9時~7月25日

直接センターにて申込み

小・中学校絵画展示(代表者作品展示)

☆ 都岡地区センター 1階ロビーにて

☆ 月~土 午前9時~午後21時

☆ 日・祝日 午前9時~午後17時 (7月18日(火)は休館日になります)



○横浜市立今宿中学校 7月15日(土)~7月28日(金)

○横浜市立今宿南小学校 8月5日(土)~8月18日(金)

○横浜市立上川井小学校 8月24日(木)~9月6日(水)

7月開催自主事業・その他スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1 ・ピクニックボール ・男の料理教室
2	3	4	5 ・マタニティストレッチ ・ベーシックヨガ(7)	6 ・アクティブシニア体操教室(7)	7 ♡子育て相談 ・ナイトヨガ(7)	8
9	10 ・ロコモトレニング(7)	11 ・筋膜リリース・美姿勢(7) ・読み聞かせ	12 ・赤ちゃん教室 ・リラックスヨガ(7)・台湾パイナップルケーキ	13 ・椅子ヨガ(7) ・さわやかスポーツ&ストレッチ体操教室	14 ♡子育て相談	15 ・都岡おもちゃ病院
16	17	18 休館日	19 ・ベーシックヨガ(8)	20 ・アクティブシニア体操教室(8) ・ママのためのエクササイズ	21 ♡子育て相談 ・ナイトヨガ(8)	22
23 ・ボッチャを楽しもう	24 ・ロコモトレニング(8)	25 ・筋膜リリース・美姿勢(8)	26 ・リラックスヨガ(8)	27 ・椅子ヨガ(8) ・さわやかスポーツ&ストレッチ体操教室(7)	28 ♡子育て相談 ・スマホ教室	30
30	31					