

からだスッキリ!

全7回

骨盤調整体操②

8月7日・21日、9月4日・18日、10月2日・16日、11月6日

各回月曜日 10時～11時30分

講師 白濱 泰子

場所 今宿地区センター 体育室

対象 18歳以上60人 (新型コロナウイルス感染症の状況によっては

募集人数が変更になることもありますので、予めご了承ください。)

参加費 2,800円 (全7回分)

※8/7講座開始前までにお支払いください

申込方法 往復はがきによる事前申込み【抽選】

・ 往信用はがきの裏に①講座名②氏名③住所④電話番号

⑤年代をご記入ください。(下記<記入方法>を参照ください。)

・ 応募期間：2023年7月3日～7月14日(必着)

・ 注意事項：申込は1人1通にさせていただきます。

複数名記入の場合は無効といたします。

また申込者ご本人以外の参加はできません。

<記入方法>

切手 63円	2410813
往信	今宿地区センター 行
	横浜市旭区今宿町2647の2
	今宿地区センターの記入欄です。 何も記入しないでください。

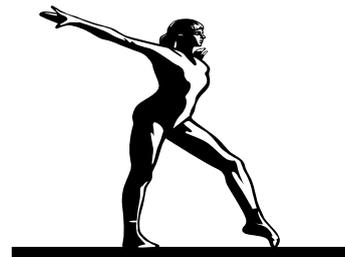
切手 63円	
返信	ご自分の
氏名	郵便番号
住所	
	講座名 骨盤調整体操②
	氏名：
	住所：〒
	電話番号：
	年代：

夜の健康講座

全7回

ポテンシェイフ骨盤調整②

筋力アップ・脂肪燃焼
骨盤コントロールにトライしましょう!



8月12日・26日、9月9日・30日、10月7日・21日、11月11日

各回土曜日 18時30分～20時

講師 . . . 白浜 泰子先生

(健康運動実践指導者)

- 場 所 今宿地区センター 体育室
- 対 象 18歳以上 50人(先着順)
- 参加費 2,800円(7回分)※申込時にお支払い
- 申込方法

7月22日(土)9時20分より直接センターへ

(※電話申込みは翌日から)

お申込み・お問合せ

今宿地区センター

旭区今宿町2647-2 ☎ 392-1500



全4回

正しい姿勢と歩き方②

正しい姿勢・歩き方を身に着けることは、健康につながる第1歩です。
また姿勢の改善はダイエット効果にもつながります。

10月7日・21日、11月4日・18日

各回土曜日 10時00分～11時30分

講師・・・財津 有子さん

- 場 所..... 今宿地区センター 中小会議室
- 対 象..... 18歳以上 12人(先着順)
- 参加費..... 2,000円(4回分) ※申込時お支払い
- 申込方法

9月23日(祝・土)9時20分から地区センター
にて受付(電話申込みは翌日から)

お申込み・お問合せ

今宿地区センター

旭区今宿町2647-2 ☎ 392-1500

【レザークラフト】

パンケースを作ろう！

日程

11月12日（日）10時～13時

★場所 今宿地区センター 工芸室

★対象 18歳以上 8人（先着順）

★参加費 ￥1,500（申込時にお支払い）

★持ち物 お持ち帰り用袋

★申込方法 10月29日（日）9時20分から地区センターにて受付

（電話申込みは翌日から）



お問い合わせ先
今宿地区センター
旭区今宿町2647-2
☎ 392-1500

令和5年度 あさひ区民利用施設協会合同事業

まちづくりウォーク

かたびらがわ 歩いて知ろう！帷子川③



二俣川の源流の散策、横浜ケーブルテレビ<YCV>

のスタジオを覗いてみましょう！



コース

希望が丘地区センター（集合）⇒希望が丘水の森公園（二俣川水源）⇒区境道⇒妙連寺（トイレ）
⇒善部神明社⇒猫塚⇒横浜ケーブルテレビ<YCV>（スタジオ見学）⇒南万騎が原駅（解散）

※希望が丘地区センター・今宿地区センター共催

【日 時】 11月24日（金）12:00～15:30（小雨決行）

【定 員】 18歳以上 10人（先着順）

（希望が丘地区センター10人・今宿地区センター10人）

【ガイド協力】 篠崎 顕一氏

【参加費】 300円

【申込】 11月11日（土）9:20～

今宿地区センター（電話は翌日～）

【持ち物】 汗拭きタオル・ティッシュペーパー
歩きなれた靴・歩きやすい服装・飲み物
その他各自で必要なもの（筆記用具等）

【問い合わせ先】 今宿地区センター ☎ 045-392-1500

遊書で年賀状

を作ろう！

日程

11月15日・29日（水）

10時～11時30分

- ★場所 今宿地区センター 中会議室
- ★対象 18歳以上 12人（先着順）
- ★参加費 ￥1,000 （申込時にお支払い）
- ★持ち物 習字道具1式・細筆（筆ペン不可）・
墨汁・墨汁入れ（ペットボトル他可）
- ★申込方法 11月1日（水）9時20分から地区
センターにて受付
（電話申込みは翌日から）



お問い合わせ先
今宿地区センター
旭区今宿町2647-2
☎ 392-1500