

今宿 地区センターだより

いまじゅく インフォメーション

6月～7月に地区センターが行う
主な講座と募集講座です。
スケジュールは裏面をご覧ください。
みなさまのご参加を
お待ちしております!

エンジョイ今宿



【日時】 6月18日(火)、7月16日(火)
各回 10時～13時
【対象】 どなたでも
【参加費】 50円(コーヒー代別途100円)
【持物】 上履き

リンパマッサージと正しい歩き方①

【日時】 7月3日・17日、8月7日・21日
各回水曜日 18時30分～20時

【対象・定員】 18歳以上 15人(先着順)
【参加費】 2,000円(4回分、申込時にお支払い)
【申込】 6月19日(水)9時20分～地区センターにて
(電話申込は翌日から)



パン屋さんにならうパン作り①

～ピザ風リースパン～

【日時】 7月12日(金) 10時～13時

【対象・定員】 18歳以上 9人(先着順)
【参加費】 1,200円(申込時にお支払い)
【申込】 6月21日(金) 9時20分～地区センターにて
(電話申込は翌日から)



フリーアドバイス卓球

【日時】 6月22日(土)、7月27日(土)
各回 12時20分～14時40分

【対象・定員】 小学生以上 16人(先着順)
【参加費】 各回200円
【持物】 体育館シューズ・ラケット
【申込】 当日先着順(各回10分前から受付)



フリーアドバイスバドミントン

【日時】 6月16日(日)、7月21日(日)

①初心・初級者 9時15分～10時15分
②中級・上級者 10時15分～11時45分
【対象・定員】 小学生以上 各回20人(先着順)
【参加費】 各回200円
【持物】 体育館シューズ・ラケット
【申込】 当日先着順(各回15分前から受付)

キッズ! はじめてのプログラミング

【日時】 (小学1～3年生向け) 7月28日(日)
(小学生4～6年生向け) 8月4日(日)
各回10時～11時30分

【対象・定員】 各10人(先着順)
【参加費】 500円
【申込】 (1～3年生向け) 7月14日(日)
(4～6年生向け) 7月21日(日)
9時20分～地区センターにて(電話申込は翌日)



キッズ! デコパージュ・バッグ



【日時】 7月29日(月) 10時～11時30分
【対象・定員】 小学生 10人(先着順)
【参加費】 800円
【申込】 7月15日(月) 9時20分～地区センターにて
(電話申込は翌日)

<7月募集予定の主な講座>



★講座名 : ピラティスで体幹を鍛えよう! ② (全8回)

【日時】 8月～11月の第1・第3木曜日 2クラス制 ①13時15分～14時30分 ② 14時45分～16時

【対象・定員】 18歳以上 各回20人 【申込】 7月18日(木)9時20分～地区センターにて(電話申込は翌日)

★講座名 : からだスッキリ骨盤調整体操② (全8回)

【日時】 8月～11月の第1・第3月曜日 10時～11時30分

【対象・定員】 18歳以上 70人 【申込】 往復はがきによる抽選 7月5日(金)～18日(木) 必着

★講座名 : ボディシェイプ骨盤調整② (全8回)

【日時】 8月10日・24日・31日、9月21日、10月12日・26日、11月9日・30日 各回土曜日 18時30分～20時

【対象・定員】 18歳以上 50人 【申込】 7月27日(土)9時20分～地区センターにて(電話申込は翌日)



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 骨盤体操④	4	5	6 ピラティス⑤	7 スマホ①	8 ボディ シェイプ⑤
9	10 施設点検日 (休館日)	11	12 台湾料理	13	14 スマホ②	15
16 フリーバドミ ントン	17 骨盤体操⑤ おはなし会	18 エンジョイ 今宿	19	20 ピラティス⑥	21 スマホ③	22 フリー卓球 ボディ⑥
23 30	24	25 おはなし会	26	27	28 スマホ④	29



日	月	火	水	木	金	土
	1 骨盤体操⑥	2	3 リンパ①	4 ピラティス⑦	5	6 ボディ シェイプ⑦
7	8 施設点検日 (休館日)	9	10	11	12 パン作り①	13
14	15 骨盤体操⑦ おはなし会	16 エンジョイ 今宿	17 リンパ②	18 ピラティス⑧	19	20 ボディ シェイプ⑧
21 フリーバドミ ントン	22	23 おはなし会	24	25	26	27 フリー卓球
28 キッズプログラ ミング1~3年	29 キッズ・デコ パージュ	30	31			

施設点検日（休館日）

毎月第2月曜日（祝祭日の場合は翌日）は、施設点検のため休館とさせていただきます。

◆ 6月10日（月） ◆ 7月8日（月） ◆ 8月13日（火）

■編集・発行：横浜市今宿地区センター
〒241-0813 横浜市旭区今宿町2647-2
TEL：392-1500 FAX：392-1501
発行年月日：2024年（令和6年）6月