

## いまじゅく インフォメーション

4月～5月に地区センターが行う主な講座と募集講座です。  
全体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！

## ② フリーアドバイスバドミントン

【日 時】 4月19日（日）、5月17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】 小学生以上  
【定 員】 各20人（各回15分前受付・当日先着順）  
【参加費】 各回300円  
【持ち物】 体育館シューズ・ラケット・タオル

## ④ フラワーポットのデコパージュ



PHOTO: イメージ

★講師：石井百合子さん  
【日 時】 4月25日（土）10時～12時  
【対 象】 小学生以上（小学生は保護者同伴）  
【定 員】 10人（先着順）  
【参加費】 1,200円  
【持ち物】 お手拭きウェットティッシュ  
【申込み】 4月11日（土）9時20分～  
※電話は翌日から

## ③ フリーアドバイス卓球

【日 時】 4月25日（土）、5月23日（土）  
12時20分～14時40分  
【対 象】 小学生以上  
【定 員】 16人（10分前受付・当日先着順）  
【参加費】 200円（1回）  
【持ち物】 体育館シューズ・ラケット・タオル

## ⑤ お昼のボディシェイプ（全4回）

★講師：白浜泰子さん



【日 時】 4～7月の第3火曜日  
13時30分～14時30分  
【対 象】 18歳以上  
【定 員】 40人（先着順）  
【参加費】 2,000円（4回分）  
【持ち物】 上履き、タオル、飲み物、動きやすい服装  
【申込み】 4月11日（土）9時20分～、電話は翌日から

## 5～6月募集開始予定の主な講座

### ★キッズ！みんなでスライムを作ろう

★講師：遠藤誠一さん



イメージイラスト

【日 時】 6月7日（日）10：00～11：30  
【対 象】 小学生  
【定 員】 16人（先着順）  
【参加費】 500円  
【持ち物】 手拭きタオル、エプロン  
【申込み】 5月17日（日）9時20分～、電話は翌日から

### ★初心者歓迎！やさしい護身術

★講師：響本広明さん（ブラジリアン柔術）



イメージイラスト

【日 時】 6月14日（日）10：00～11：30  
【対 象】 小学生以上（小学生は保護者同伴）  
【定 員】 24人  
【参加費】 500円  
【持ち物】 上履き、タオル、飲み物、動きやすい服装  
【申込み】 5月24日（火）9時20分～、電話は翌日から

### ★夏バテ予防「台湾薬膳ごはん」

★講師：高崎継民さん

【日 時】 6月10日（水）10時～13時  
【対 象】 18歳以上  
【定 員】 12人（先着順）  
【参加費】 2,000円  
【持ち物】 三角巾、エプロン、手拭きタオル、持帰り袋  
【申込み】 5月20日（水）9時20分～、電話申込みは翌日から



イメージイラスト

### ★男性向け「ヨガ体験会」（姿勢改善）

★講師：湊 沙織さん

【日 時】 6月28日（日）10：30～11：30  
【対 象】 18歳以上の男性  
【定 員】 20人（先着順）  
【参加費】 1,000円  
【持ち物】 上履き、スポーツタオル、飲み物、動きやすい服装  
【申込み】 6月11日（木）9時20分～、電話は翌日から



イメージイラスト

※参加費は申込時にお支払いください。先着順申込みの講座は定員に達し、締め切っている場合がありますのでご了承ください。  
また、予告なく内容が変更になる場合がございます。詳しくは今宿地区センター☎392-1500へお問い合わせください。

## 4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 ピラティス①	3	4
5	6 骨盤体操①	7	8	9	10	11 ボディシェイプ①
12	13 施設点検日 (休館日)	14	15	16 ピラティス②	17	18 てくてく 鑑賞会
19 フリーバドミントン	20 骨盤体操② おはなし会	21 エンジョイ今宿 風のボディシェイプ	22	23	24	25 フリー卓球 デコパージュ ボディシェイプ②
26	27	28 おはなし会	29	30		

## 5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4(みどりの日) 骨盤体操③	5(こどもの日)	6	7 ピラティス③	8	9 ボディシェイプ ③
10	11 施設点検日 (休館日)	12	13	14	15	16
17 フリーバドミントン	18 骨盤体操④ おはなし会	19 エンジョイ今宿 風のボディシェイプ	20	21 ピラティス④	22	23 フリー卓球 ボディシェイプ④
24	25	26 おはなし会	27	28	29	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。

◆ 4月13日(月) ◆ 5月11日(月) ◆ 6月8日(月)

■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：2026年(令和8年)4月