

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。
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！

②③は当日先着順申込みです

②フリーアドバイスバドミントン

【日 時】 6月21日(日)、7月19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



③フリーアドバイス卓球

【日 時】 6月27日(土)、7月25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



6月に募集を開始する主な講座

★はじめてのメンズヨガ体験会(姿勢改善)

★講師：Saoriさん(ヨガインストラクター)
【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

★リンパマッサージと正しい歩き方①(全4回)

★講師：渋谷京子さん
【日 時】 7・8月の第1・3水曜日
18:30～20:00
【対 象】 18歳以上
【定 員】 15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】 6月11日(木) 9時20分～、電話は翌日から



イメージイラスト

★大人気!パン作り①「グリッシーニ」を作ります

★講師：餅田倫子さん
【日 時】 7月10日(金) 10:00～13:00
【対 象】 18歳以上
【定 員】 12人(先着順)
【参加費】 1,300円
【持ち物】 マスク、エプロン、三角巾他
【申込み】 6月19日(金) 9時20分～、電話は翌日から



PHOTOイメージ

★からだスッキリ骨盤調整体操②(全8回)

★講師：白浜泰子さん
【日 時】 8月～11月(第1・3月曜日) 10:00～11:30
【対象・定員】 18歳以上・70人
【参加費】 3,200円(8回分)
※申込期間：6月22日～7月10日
※往復ハガキまたは期間内に返信ハガキ持参で
接申込みとなります。詳しくはホームページをご覧ください



イメージイラスト

7・8月夏休みのキッズ講座

★先生：武藤 昌代さん

★キッズ!みんなで作ろうアイスクリーム

【日 時】 7月30日(木) 10:00～12:00
【対 象】 小学生
【定 員】 16人(先着順)
【参加費】 500円
【持ち物】 エプロン、マスク、上履き
【申込み】 7月5日(日) 9時20分～、電話申込みは翌日から

キンキンに冷えたアイス
を作っちゃおう!!



★キッズ!みんなでホバークラフトを作ろう

【日 時】 8月2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】 エプロン、マスク、上履き
【申込み】 7月14日(火) 9時20分～、電話申込みは翌日から

日用品を使ってカッコいい
ホバークラフトを作ろう!!



※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。

今宿

地区センターだより

7月から募集する主な講座

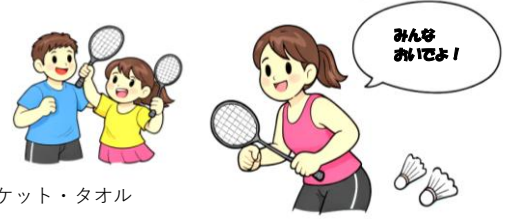
～バドミントン初心者の方や
バドミントンをこれから始めたいと思っている方向けの企画です～

★夏休み！親子でエンジョイ！バドミントン



シャトルキャッチ、的当てゲーム、ミニゲームなど、
宮城さん、ヒロくんといっしょにバドミントンを楽しもう！！

- 【日 時】 8月1日（土）9：30～11：30
- 【参加費】 1,000円（1組）
- 【対 象】 小学生とその保護者
- 【持ち物】 体育館シューズ・ラケット・タオル
- 【定 員】 12組（先着順）
- 【申込み】 7月11日（土）9時20分～、電話は翌日から



★ピラティスで体幹を鍛えよう②クラスⅠ・Ⅱ

★講師：跡部宗子さん（ピラティスインストラクター）

（全8回）

- 【日 時】 8月～11月の第1・3木曜日
- ・クラスⅠ 13：15～14：15
- ・クラスⅡ 14：30～15：30

- 【対 象】 18歳以上
- 【定 員】 各クラス25人（先着順）
- 【参加費】 4,000円（8回分）
- 【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】 7月16日（木）9時20分～、電話は翌日から



★ボディシェイプ骨盤調整体操②

★講師：白浜泰子さん

（全8回）

- 【日 時】 8月～11月の第1・3土曜日
- 18：30～20：00

- 【対 象】 18歳以上
- 【定 員】 50人（先着順）
- 【参加費】 3,200円（8回分）
- 【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】 7月25日（土）9時20分～、電話は翌日から



★お昼のボディシェイプ②

（全4回）

★講師：白浜泰子さん

- 【日 時】 8月～11月の第3火曜日
- 13：30～14：30

- 【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、スポーツタオル、飲み物、動きやすい服装
- 【申込み】 8月1日（土）9時20分～、電話は翌日から

音楽に合わせてカラダを動かします♪



★2026あさひポッチャふれあい大会（予選会）

～どなたでも参加できる地域のふれあい大会です～

旭区7施設で予選会を行い、優勝チームが本選大会で競い合います

- 【予選日時】 8月30日（日）13:00～16:00
- 【本選大会】 9月27日（日）予定
- 【対象・定員】 どなたでも・先着8組（1チーム3～6人）
- 【参加費】 無料
- 【申込み】 7月19日～8月9日17：00まで



※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。また、予告なく内容が変更になる場合がございますのでご了承ください。

イベントカレンダー

【 6 月 】

【 7 月 】

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
	骨盤体操⑥			ピラティス⑥		ボディシェイプ⑥				リンパ①	ピラティス⑦		
7	キッズスライム作り	施設点検日（休館日）		10	11	12	13	5	6	骨盤体操⑦		10	11
			台湾薬膳ごはん									パン作り①	ボディシェイプ⑦
14	護身術	15	16	17	18	19	20	12	13	施設点検日（休館日）		16	17
		骨盤体操⑥	エンジョイ今宿夏のボディシェイプ		ピラティス⑥		ボディシェイプ⑥					リンパ②	ピラティス⑧
21	フリーバドミントン	22	23	24	25	26	27	19	20	フリーバドミントン	21	22	23
			おはなし会				フリー卓球		骨盤体操⑧	エンジョイ今宿夏のボディシェイプ			24
28	メンズヨガ体験会	29	30					26	27		28	29	30
										おはなし会		30	キッズアイスクリーム

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8日（月）◆7月13日（月）◆8月10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：2026年（令和8年）6月