

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

8月～9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!

毎月第3火曜日は、
エンジョイ今宿に
出かけませんか!!

エンジョイ今宿

【日時】 8月18日(火)、9月15日(火)
各回 10時～12時
【対象】 どなたでも
【参加費】 各回50円(コーヒー代別途100円)
【持物】 上履き

フリーアドバイス卓球

【日時】 8月22日(土)、9月19日(土)
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
【申込】 当日先着順(各回10分前から受付)
【持物】 体育館シューズ・ラケット・汗拭きタオル

今年も今宿サマーフェスタ開催します!

【日時】 9月12日(土) 10時～17時
13日(日) 10時～15時30分
キッズダンスを始めとする団体活動の発表、地域作業所の作品販売、
スイーツの出店などもあります。是非ご参加ください!!



こどもワークショップ
もあるよ!(工芸室)

エンジョイ今宿の特別企画「ひらめきお絵かき」

認知症予防にパステル画で楽しいお絵かき!いかがですか?
【日時】 8月18日(火) 10時30分～12時
【対象】 どなたでも
【申込み】 体育室にて先着受付
【参加費】 エンジョイ今宿参加費に含む
【持物】 上履き



フリーアドバイスバドミントン

【日時】 8月16日(日)、9月20日(日)
①初心者・初級 9時15分～10時15分
②中級・上級 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 300円
【申込】 当日先着順(各回15分前から受付)
【持物】 体育館シューズ・ラケット・汗拭きタオル

<9月募集予定の主な講座>

★講座名 : 笑いヨガ(今宿サマーフェスタ内イベント)



みんなで笑って元気になろう!
スタンプ2個でタオルがもらえる企画
詳しくは裏面へ

【日時】9月12日(土)13:00～13:30
【対象】どなたでも参加自由・無料
【申込】当日体育室にて



★講座名 : 本藍染め体験講座

本藍を使った人気の藍染体験講座

【日時】10月7日(水)13:30～16:00
【対象・定員】18歳以上、先着12人
【参加費】2,000円
【申込】9月16日(水)9:20～地区センターにて(電話は翌日)



★講座名 : はじめてのメンズヨガ体験会

好評につき第2弾! 普段使わない筋をヨガでやさしく伸ばしましょう

【日時】10月25日(日)10:30～11:30
【対象・定員】18歳以上男性、先着20人
【参加費】1,000円
【申込】9月17日(木)9:20～地区センターにて(電話は翌日)



★講座名 : リンパマッサージと正しい歩き方②(全4回)

リンパマッサージの仕方と正しい歩き方を学びます

【日時】10月29日、11月12日・26日、12月10日の
13:00～14:30
【対象・定員】18歳以上、先着15人
【参加費】2,000円(4回分)
【申込】9月18日(金)9:20～地区センターにて(電話は翌日)



笑いの力で 元気をプラス

あさひ区民利用施設協会合同企画

旭区健康体操 スタンプラリー2026

参加無料

★スタンプ2個で記念タオルをプレゼントします★

下記の2会場以上の体操に参加して
スタンプ2個以上集めたらプレゼント。



今年の9月～11月、下記の5会場で、笑いをテーマにした
「旭区健康体操スタンプラリー2026」を開催します。

今宿地区センターは、9月12日（土）13時から体育室にて
サマーフェスタのステージイベントとして開催します。

皆さま、奮ってご参加ください！※スタンプカードは会場で配布します。

■スケジュール

各会場の日時内容は予告なく変わる場合がありますので、事前にご確認の上ご来館ください。

No	会場	日時	体操
第1回	今宿地区センター 045-392-1500	9月12日（土） （13:00～13:30）	笑いヨガ （たいぺい先生）
第2回	※鶴ヶ峰コミュニティハウス 045-953-2313（要事前予約）	10月3日（土） （10:30～11:00）	笑顔フィットネス （まじょリン♪先生）
第3回	白根地区センター 045-953-4428	10月25日（日） （11:00～11:30）	笑顔フィットネス （まじょリン♪先生）
第4回	都岡地区センター 045-953-7211	11月7日（土） （11:10～11:30）	笑顔フィットネス （まじょリン♪先生）
第5回	希望が丘地区センター 045-361-0424	11月15日（日） （12:00～12:30）	笑顔フィットネス （まじょリン♪先生）

【ご注意】※鶴ヶ峰会場のみ事前予約が必要です。詳しくは会場にお問合せください。

・賞品はスタンプが2個揃った時点の会場でプレゼントいたします。

笑顔を
まじょリン♪先生
の笑顔ヨガ
と笑顔
フィットネス
で
笑顔
を
散
ら
し
て
い
き
ま
す



イベントカレンダー

【 8 月 】

日	月	火	水	木	金	土
						1 親子でエンジョイ パドミントン
2 キッズ！ ホパークラフトを 作ろう	3 骨盤体操①	4	5 リンパ③	6 ピラティス①	7	8 ボディシェイ プ①
9	10 施設点検日 （休館日）	11	12	13	14	15
16 フリーパドミ ント	17 骨盤体操② おはなし会	18 エンジョイ今宿 夏のボディシェイ プ②	19 リンパ④	20 ピラティス②	21	22 フリー卓球 ボディシェイプ②
23	24	25 おはなし会	26	27	28	29
30 ポッチャ 予選会	31					

【 9 月 】

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 ピラティス③	4	5 ボディシェイプ③
6	7 骨盤体操③	8	9	10	11	12 サマーフェスタ 笑いヨガ
13	14 施設点検日 （休館日）	15 エンジョイ今宿 夏のボディシェイプ③ アートセラピー	16	17 ピラティス④	18	19 フリー卓球 ボディシェイプ④
20 フリーパドミ ント	21 骨盤体操④ おはなし会	22	23	24	25	26
27 ポッチャ 本選大会	28	29 おはなし会	30			

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

◆ 8月10日(月) ◆ 9月14日(月) ◆ 10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：2026年（令和8年）8月