

都岡地区センターたより 2023・6

〒241-0031 横浜市旭区今宿西町292-2

<https://www.asahikushisetsukyoukai.jp/tsuoka>

TEL (953) 7211 FAX (953) 7209



6月募集の自主事業



ピックルボール(全1回)先着

運動としても緩すぎず、ちょうど良くシニアや大人から子どもまで気軽に楽しめるスポーツです。

日時：7月1日(土)

9:30~11:30

対象：18歳以上 20名

参加費：500円(保険代込)

受付：6月11日9時~6月25日

直接センターにて申込み



男の料理教室II 講師：中里とみ江

お料理初心者の方も安心手軽にできる魚料理など
(メイン・オードブル・スープ・ごはん)

日時：7月1日(土)

10:00~12:30

対象：18歳以上12名(先着)

参加費：1,000円(材料費込)

受付：6月11日9時~6月25日

直接センターにて申込み

マタニティストレッチ

講師：今村明子

妊婦さんの身体をほぐし、骨盤底筋群のトレーニング

日時：7月5日(水)

10:00~11:00

対象：18歳以上 8名(先着)

参加費：500円

受付：6月11日9時~6月25日

直接センターにて申込み



台湾パイナップルケーキ作り

講師：高崎継民

台湾本場のパイナップルケーキ作りに挑戦します。



日時：7月12日(水) 10:00~12:30

対象：18歳以上 14名(先着)

参加費：1,800円

受付：6月11日9時~6月25日

直接センターにて申込み

ママのためのエクササイズ

講師：今村明子

産後健診が終わった方から参加できるママのための身体ほぐし、体幹トレーニング!

日時：7月20日(木)

10:00~11:00

対象：18歳以上 8名(先着)

参加費：500円

受付：6月11日9時~6月25日

直接センターにて申込み



スマホの基本とLINE体験

講師：ソフトバンク(株)認定講師

使いこなせるか心配、持ってもよくわからない、いまさら人に聞けない...と思っている方実際にスマホの基本、LINE入門までわかりやすく体験できます。

日時：7月28日(金)

10:00~12:00

対象：

スマートフォンの購入を考えている方
スマートフォンで電話とメール以外使っていない方

対象：18歳以上 12名(先着)

参加費：無料(スマートフォンを一人1台お貸出しします)

受付：6月11日9時~6月25日直接センターにて申込み



ポッチャを楽しもう

対象：小学生からどなたでも40名先着

参加費：無料

日時：7/23・8/6・8/20（各日曜日）

9:30～11:30

※8/20（日）は

ポッチャ大会を予定しています。

受付：6月11日9時～6月25日

直接センターにて申込み



6月開催自主事業・その他スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1 アクティブシニア体操教室(5)	2 利用者会議 ♡子育て相談 ナイトヨガ(4)	3 男の料理教室
4 親子でじゃがいも掘り体験	5	6	7 ベーシックヨガ(5) シナモンロールに挑戦!	8 椅子ヨガ(5) さわやかスポーツストレッチ(3)	9 ♡子育て相談	10 父の日のプレゼント
11	12 ロコモトレニング(5)	13 筋膜リリース・美姿勢(5)	14 リラックスヨガ(5) 赤ちゃん教室	15 アクティブシニア体操教室(6)	16 ♡子育て相談 ナイトヨガ(4)	17
18	19 休館日	20 読み聞かせの会	21 ベーシックヨガ(6)	22 椅子ヨガ(6) さわやかスポーツストレッチ(4)	23 ♡子育て相談	24
25	26 ロコモトレニング(6)	27 筋膜リリース・美姿勢(6)	28 リラックスヨガ(6)	29	30 ナイトヨガ(6)	

