



# 都岡地区センターたより 2023. 8



〒241-0031 横浜市旭区今宿西町292-2

TEL (953) 7211 FAX (953) 7209

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



## 8月募集の自主事業

### 2023あさひポッチャふれあい大会 (予選会)都岡地区センター

旭区内の7施設で予選会を実施し  
各予選会場の優勝団体による本選大会  
を行います。

本選実施日: 9月24日9時~12時00分

今宿地区センター

日時: 9月9日(土)

9時15分~12時00分

対象: 8組(先着)となたでも

受付: 8月11日9時~8月25日17時

直接センターにて申込み



### おなか元気教室「健康寿命」

おなか健康プロジェクト 協力: ヤクルト  
食べ物の栄養を吸収する腸にある乳酸  
菌の働きを学び、健康維持に必要な正  
しい食習慣や生活習慣を身につけるこ  
とを目指します。

日時: 9月8日(金) 10:00~11:30

対象: 18歳以上 20名(先着)

参加費: 無料

受付: 8月11日9時~8月25日

直接センターにて申込み



### さつまいもタルトケーキ

季節の美味しい

講師: 高崎継民

さつまいもケーキづくりを楽しみます。

日時: 9月13日(水) 10:00~12:30

対象: 18歳以上 14名(先着)

参加費: 1,800円

受付: 8月11日9時~8月25日直接センターにて申込み



### 都岡地区センターまつり

フリーマーケット 出店参加者 募集!!

2023年11月10日(金) 10:00~16:00

★募集資格: グループ・個人 12区画募集(会議室)

★費用: 1ブース(およそ2.0M×2.0M) 1,000円

★申込方法: 9月1日(金)~ 終了次第

※食品・生ものの出品はお断りしています。



# 小・中学校絵画展示(代表者作品展示)

- ☆ 都岡地区センター 1階ロビーにて
- ☆ 月～土 9時～21時
- ☆ 日・祝日 9時～17時 (8月21日(月)は休館日になります)



- 横浜市立今宿南小学校 8月5日(土)～8月18日(金)
- 横浜市立上川井小学校 8月24日(木)～9月6日(水)



**室内でも熱中症になることもあるので十分注意しましょう！  
脱水症状はこまめに水分補給することが大切です。**

## 8月開催自主事業・その他スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 万華鏡を作る ベーシックヨガ・II (1)	3 ・生ごみリサイクル 土壌混合法 ・アクティブシニア の体操教室(9)	4 ♡子育て相談 ・ナイトヨガ I (9)	5
6 ポッチャを楽しもう (2)	7	8	9 リラックスヨガ I (9)	10 ・親子で藍染め体験 ・椅子ヨガ(9) ・さわやかスポーツ (7)	11	12
13	14 ロコモトレニング (8)	15	16 ベーシックヨガ・II (2)	17 アクティブシニアの 体操教室(10)	18 ♡子育て相談 ・ナイトヨガ I (10)	19
20 「都岡ポッチャ大会」	21 休館日	22 読み聞かせ	23 リラックスヨガ I (10)	24 ・椅子ヨガ(10) ・さわやかスポーツ (8)	25 ♡子育て相談 ・藍染め体験	26
27	28 ロコモトレニング (9)	29	30	31		

