



# 都岡地区センターたより 2023・9

〒241-0031 横浜市旭区今宿西町292

TEL (953) 7211 FAX (953) 7209

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



## 9月募集の自主事業

### リラックスヨガII (全11回先着)

講師：溝呂木 茜

ヨガの基本的な動きを中心に体を動かし、健康的な身体づくりを目指します

対象：18歳以上 50名

参加費：5,500円(11回分)各水曜日

日時：10/11・10/25・11/8・11/22・12/13・12/27・1/10・1/24・2/14・2/28・3/13

10:00~11:00

受付：9月11日9時~9月30日

直接センター来館にて申込み

**椅子ヨガII (全10回)** 講師：溝呂木 茜  
身体が硬くて心配、関節の痛みが気になるなど大きな動きができないという人でも安心してできるヨガ!

対象：18歳以上 20名

参加費：5,000円(10回分)各木曜日

日時：10/12・10/26・11/9・11/23・12/14  
1/11・1/25・2/8・2/22・3/14  
10:00~11:15

受付：9月11日9時~9月30日

直接センター来館にて申込み

### ナイトヨガII (全12回先着)

講師：今村 明子

一日の疲れを、ヨガでリフレッシュ!

対象：18歳以上30名

参加費：6,000円(12回分)

日時：10/6・10/20・11/17・11/24  
12/1・12/15・1/19・1/26  
2/2・2/16・3/8・3/15

(各回金曜日) 18:30~19:30

受付：9月11日9時~9月30日

直接センター来館にて申込み

### アクティブシニア体操教室II (全11回先着)

講師：阿部 昌明

楽しく無理なく体を動かすことを目的とし健やかな生活を送れるようにしましょう!

対象：18歳以上40名

参加費：5,500円(11回)

日時：10/5・10/19・11/2・11/16  
12/7・12/21・1/18・2/1・2/15  
3/7・3/21

(各回木曜日) 10:00~11:00

受付：9月11日9時~9月30日

直接センター来館にて申込み

### ロコモトレーニングII (全11回先着)

講師：阿部昌明

健康寿命を延ばしましょう!

対象：18歳以上20名

参加費：5,500円(11回分)

日時：10/9・10/23・11/13・11/27  
12/11・12/25・1/8・1/22  
2/12・2/26・3/11

(各月曜日) 10:00~11:10

受付：9月11日9時~9月30日

直接センター来館にて申込み

### さわやかスポーツ&

ストレッチ体操教室(全9回)各木曜日

日時：10/12・10/26・11/9 11/23

12/14・1/11・1/25・2/8・2/22

参加費：2,700円(全9回分)

1部：9:10~10:10

2部：10:20~11:20

募集期間：9/4~9/25

問い合わせ先：

旭区さわやかスポーツ普及委員会事務局

電話：080-4654-5185





## ロビーコンサート



アコースティックギター演奏  
マンドリン演奏の可憐な音色を楽しみます

日時：10月14日(土)  
13:00~14:20

参加費：無料  
対象：どなたでも

受付：当日直接



## 親子で収穫体験

「さつまいも掘り」  
採れたてをお土産に!!

日時：10月22日(日)  
9:30~11:30

※小雨の時は決行  
雨天順延10月29日(日)

対象：保護者とお子様

人数：20組(先着)

参加費：500円 2株

受付：9月11日9時~9月30日

直接センターにて申込み



## 都岡・白根地区センター共催

来年の干支辰年を迎えるにあたって貴重な龍の宮彫り見学&2つの酒蔵見学

ガイド：上田康史



日時：10月21日(土)  
10:00~15:30

海老名駅：集合：解散

対象：20歳以上 10名(先着) ※軽食持参  
参加費：1,000円(交通費・御朱印代等は別途かかります)

受付：9月20日9時~10月18日

直接センター来館にて申込み



## 都岡おもちゃ病院 (奇数月第3土曜日)

日時：11/18・1/20・3/16  
10:00~15:00



## 読みきかせの会

日時：10/17・11/21・12/19 11:00~11:20

対象：0歳児~2歳児と保護者(どなたでも)

人数：7組 ※当日先着にて受付

