

# 都岡地区センターたより 2023・12



〒241-0031 横浜市旭区今宿西町292

TEL (953) 7211 FAX (953) 7209

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

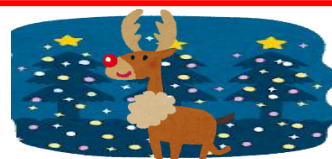


## 地区センターからのお知らせ

☆年末年始のお休みは、**12月28日(木)～1月4日(木)**です。



### 12月募集の自主事業



#### ピックルボール大会(全1回)

講師：浜田和博

年齢に関係なく楽しめるスポーツ！

ピックルボール大会で  
楽しみませんか！



日時：1月27日(土)  
12:00～14:30

参加費：500円(1回分)

対象：18歳以上先着20名

受付：12月11日9時～12月24日  
直接センターにて申込み

#### 書き初めを書こう

講師：松倉 和紅



日時：1月5日(金)  
9:15～11:30

1/6～1/14(1Fロビーにて展示)

参加費：300円 (書道用具一式と清書用紙は持参)

対象：小学4年生～中学生先着8名

受付：12月11日9時～12月24日  
直接センターにて申込み

#### 筋膜リリース・美姿勢(全5回)

講師：太田 恵理子

筋膜リリースで体の緊張を緩め、  
インナーマッスルを使い身体を整え、  
しなやかで健康的に美姿勢を保てる体にしていきます。

日時：1/9・23・2/13・27・3/12  
10:00～11:10 各火曜日

参加費：2,500円(5回分)

対象：18歳以上先着 20名

受付：12月11日9時～12月24日  
直接センターにて申込み

#### 都岡おもちゃ病院



壊れたおもちゃを直します。

※基本的には無料ですが、材料費がかかる場合はご連絡して相談の上、修理となります。

日時：1/20・3/16  
各土曜日

10:00～15:00

対象：小学校低学年ぐらい  
までのお子様のおもちゃ

受付：当日直接

# 12月開催自主事業・その他スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1 ♡子育て相談 ナイト・ヨガⅡ (5) クリスマス リース	2
3	4	5	6 クリスマスシュ トーレン ベーシックヨガ Ⅲ(1)	7 アクティブシニ ア体操教室Ⅱ (5)	8 ♡子育て相談	9
10	11 ロコモトレーニ ングⅡ(5)	12 美・姿勢(7) 大人のクリスマス ケーキ作り	13 リラックスヨガⅡ (5)	14 椅子ヨガⅡ(5) さわやかスポー ツ(5)	15 ♡子育て相談 ナイト・ヨガⅡ (6) お正月飾り	16
17	18 休館日	19 読み聞かせの 会	20 ベーシックヨガ Ⅲ(2)	21 アクティブシニ ア体操教室Ⅱ (6)	22 ♡子育て相談	23
23	25 ロコモトレーニ ングⅡ(6)	26	27 リラックスヨガⅡ (6)	28 年末休館日	29 年末休館日	30 年末休館日
30 年末休館日						

