

都岡地区センターたより 2024.3



〒241-0031 横浜市旭区今宿西町29Z

TEL (953) 7211 FAX (953) 7209

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



【3月募集の自主事業】



筋膜リリース・美姿勢 | (全8回 先着)

講師:太田 恵理子

インナーマッスルを使い身体を整え、しなやかに健康的に美姿勢を保てる体を目指します。

対象:18歳以上 20名

参加費:4,000円(8回分)(各火曜日)

日時:4/9・23・5/14・28・6/11・25・

7/9・23

10:00~11:10

受付:3月11日9時~3月25日

直接センターにて申込み



ベーシックヨガ | (全11回 先着)

講師:南 純子

基本のヨガを少人数のクラスでしっかり学びます。

対象:18歳以上15名

参加費:5,500円(11回分)(各水曜日)

日時:4/17・5/15・29・6/5・19・

7/3・17・8/7・21・9/4・18

13:00~14:00

受付:3月11日9時~3月25日

直接センターにて申込み



リラックスヨガ | (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40名

参加費:5,500円(11回分)(各水曜日)

日時:4/10・24・5/8・22・6/12・26

7/10・24・8/28・9/11・25

10:00~11:00

受付:3月11日9時~3月25日

直接センターにて申込み



アクティブシニアの

体操教室 | (全12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 30名

参加費:6,000円(12回分)

日時:4/18・5/2・16・30・6/6・20

7/4・18・8/1・15・9/5・19

(各木曜日) 10:00~11:00

受付:3月11日9時~3月25日

直接センターにて申込みし込み



ナイトヨガ | (1部・2部全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!(和室)

対象:18歳以上 各部 12名

参加費:6,000円(12回分)(各金曜日)

日時:4/5・19・5/17・31・6/7・21

7/5・19・8/2・16・9/6・20

1部: 18:30~19:15

2部: 19:25~20:10

受付:3月11日9時~3月25日

直接センターにて申込み



ロコモトレーニング | (全12回先着)

講師:阿部昌明

誰でも楽しめる体操やストレッチ体操、また参加者同士の親睦を深めながら健康づくり

対象:18歳以上 20名

参加費:6,000円(12回分)(各月曜日)

日時:4/8・22・5/13・27・6/10・24

7/8・22・8/12・26・9/9・23

10:00~11:10

受付:3月11日9時~3月25日

直接センターにて申込み



あさひ区民利用施設協会合同事業「里山ガーデン」

里山ガーデンをめぐり、豊かな自然を満喫しよう
(現地集合、現地解散)

日時:4月25日(木)10:00~11:30

参加者:10名(先着) どなたでも

参加費300円(保険代を含む)交通費別途
【参加費支払い受付4/2(火)~4/10(水)】

申込受付:3/12 9時~来館 10時~電話 4/10~17時まで



読み聞かせを楽しむ会

対象:0才児~2才児と保護者
(どなたでも)

日時:4/16・5/21・6/18
(各火曜日)
11:00~11:20

参加費:無料



受付:当日直接お越しください

子育て相談の4月の日程

対象:未就学児と保護者

場所:都岡地区センターフレイルーム

4/5・12・19・26(各金曜日)

10:00~12:00

参加費:無料



都岡おもちゃ病院 (奇数月第3土曜日)

壊れたおもちゃを直します。

※基本的に無料ですが、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:2024/3/16・5/18・7/20・9/21・11/21
2025/1/17・3/16



「利用料金「夜間」半額キャンペーン！」(期間限定)

都岡地区センターでは、期間中、工芸室・和室・料理室を夜間に限り、
半額で貸し出します。この機会に是非お得に利用してみませんか?

【キャンペーン期間(ご利用日)】:令和6年3月1日~3月31日

※詳しくは、都岡地区センターにお問い合わせください