



都岡地区センターたより 2025. 7

〒241-0031 横浜市旭区今宿西町292

TEL (953) 7211 FAX (953) 7209

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



盛夏の候、木々の葉が生い茂る季節となりました。

7月は熱中症予防強化月間です。「水分補給」が大切です！

こまめに水分補給を行いましょう！

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！



館長



7月募集の自主事業

リズムに合わせて有酸素運動Ⅱ（全8回）

講師：関本 奈留美

音楽にのって、簡単なステップを踏みます。

初めての方も、安心して一緒に運動不足を解消しましょう。

日時：8/7・8/21・9/4・9/18・10/2・10/16・11/6・11/20（木）
13：15～14：15

対象：18歳以上 15名先着

参加費：4,000円（保険代を含む）8回分

受付：7月11日9時～7月25日直接センターにて申込み



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 午前9時～午後21時

☆ 日・祝日 午前9時～午後17時（7月22日（火）は休館日になります）



○横浜市立今宿中学校 7月14日（月）～7月27日（日）

○横浜市立今宿南小学校 8月4日（月）～8月17日（日）

○横浜市立上川井小学校 8月25日（月）～9月7日（日）

2025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。

※本選大会実施日:9月28日(日)9時00分～12時00分 白根地区センター

日時:9月6日(土)9時00分～12時00分(受付9時00分～9時20分)

対象:8組(先着)となたでも 1チーム(3名～6名)

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



都岡おもちゃ病院 (奇数月第3土曜日)

壊れたおもちゃをドクター (ボランティアの方) が直します。

※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:7/19・9/20・11/15・2026/1/17・3/21

10:00～15:00 ※おもちゃの預かりは14:00までになります



＼ 夏休みの読書感想文にぴったり ♪ ／

年	7月配架 課題図書	学年
2025年	ライオンのくのにのネズミ	低学年
2025年	ともだち	低学年
2025年	たった2℃で…:地球の気温上昇がもたらす環境災害	中学年
2025年	ぼくの色、見つけた!	高学年
2024年	ぼくはうそをついた	高学年
2023年	スクラッチ	中学生
2023年	秘密の大作戦! フードバンクどろぼうをつかまえろ!	中学年
2018年	奮闘するたすく	高学年
2017年	円周率の謎を追う	中学年
2016年	しずかな魔女	高学年



7月開催自主事業・その他スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
		1 筋膜リリース・美姿勢 I (5) A	2	3 アクティブシアの体操教室 I (6) リズムに合わせて有酸素運動 I (6)	4 ♡子育て相談 ナイトヨガ I (7)	5
6	7 リンパ体幹ストレッチ (2)	8 筋膜リリース・美姿勢 I (6) B	9 赤ちゃん教室 リラックスヨガ I (7)	10 さわやかスポーツ教室	11 ♡子育て相談	12
13	14 ロコモトレニング I (7)	15 読み聞かせの会 筋膜リリース・美姿勢 I (6) A	16	17 アクティブシアの体操教室 I (7) リズムに合わせて有酸素運動 I (7)	18 ♡子育て相談 ナイトヨガ I (8)	19 ・都岡おもちゃ病院
20	21	22 休館日	23 リラックスヨガ I (8)	24 さわやかスポーツ教室	25 ♡子育て相談	26
27	28 ロコモトレニング I (8)	29 日本舞踊体験	30	31 アクティブシアの体操教室 I (8)		