

# 都岡地区センターたより 2025. 8



〒241-0031 横浜市旭区今宿西町292-2

TEL (953) 7211 FAX (953) 7209

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



熱中症  
予防

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月募集の自主事業



季節のスイーツケーキ作り  
モンブラン (写真はイメージです)  
講師：高崎継民  
ケーキ作りを楽しみます。



日時：9月24日(水)  
10:00~12:30  
対象：18歳以上14名(先着)  
参加費：2,000円

受付：8月11日9時~8月25日  
直接センターにて申込み

筋膜リリース・美姿勢Ⅱ(全8回先着)  
(第1・3週) A 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 23名 先着  
参加費：4,000円(8回分)(各火曜日)  
日時：9/2・30・10/7・21  
11/4・18・12/2・16

10:00~11:10

受付：8月11日9時~8月25日  
直接センターにて申込み

リンパ体幹ストレッチⅡ(全4回)  
講師：當銘 恵美子  
体幹(鍛える)リンパ(ほぐす)  
激しい運動ではありません。



日時：9/8・10/13  
11/10・12/8(各月曜日)  
13:20~14:35  
対象：18歳以上12名(先着)  
参加費：2,000円(4回分)

受付：8月11日~8月25日  
直接センターにて申込み

筋膜リリース・美姿勢Ⅱ(全8回先着)  
(第2・4週) B 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 23名 先着  
参加費：4,000円(8回分)(各火曜日)  
日時：9/9・23・10/14・28  
11/11・25・12/9・23

10:00~11:10

受付：8月11日9時~8月25日  
直接センターにて申込み

近隣小中学校の作品を展示しています。  
(代表者作品展示)  
どなたでも自由にご覧いただけます。



☆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

○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)どなたでも  
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

## ロビーコンサート

みんなで歌おう!! 懐かしのフォークソング&ニューミュージック

日時：9月13日(土) 13:00～15:00  
対象：どなたでも 参加費：無料 受付：当日直接



## 《熱中症予防》



- ①暑さを避ける
- ②水分・塩分をとる
- ③暑さに備えた体づくりをする

## 《熱中症になったとき》(応急処置)

- ①日陰やエアコンのきいた涼しい場所に避難する
- ②衣服を脱いで熱を逃がしたり、身体を冷やして体温を下げる
- ③水分・塩分をとる(自力で水分補給ができないときは、すぐに医療機関へ搬送してください)



## 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<br>♡子育て相談<br>・ナイトヨガI(9)   | 2  |
| 3  | 4                        | 5<br>筋線リリース・美<br>姿勢I・B(8)  | 6                     | 7<br>・アクティブシアアの<br>体操教室I(9)リス<br>ムに合わせて有酸素<br>運動II(1)   | 8<br>♡子育て相談                 | 9  |
| 10 | 11<br>ロコモトレーニング<br>I(9)  | 12                         | 13                    | 14  | 15<br>♡子育て相談<br>・ナイトヨガI(10) | 16 |
| 17 | 18<br>休館日                | 19<br>読み聞かせ10:30<br>～11:00 | 20                    | 21<br>・アクティブシアアの<br>体操教室I(10)リス<br>ムに合わせて有酸素<br>運動II(2) | 22<br>♡子育て相談                | 23 |
| 24 | 25<br>ロコモトレーニング<br>I(10) | 26<br>秋のセンターまつ<br>り説明会     | 27<br>リラックスヨガI<br>(9) | 28<br>さわやかスポーツ&<br>ストレッチ                                | 29<br>♡子育て相談                | 30 |