



都岡地区センターたより 2025・9

〒241-0031 横浜市旭区今宿西町292

TEL (953) 7211 FAX (953) 7209

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



9月募集の自主事業

あさひ区民利用施設協会合同事業

今ここにある危機！
「災害体験ツアー」



地震や火災を疑似体験できるツアーです。
身を守る術を学んで災害に備えます。

日時：10月28日（火）13：15～15：00

場所：横浜市民防災センター 人数：10人
（横浜市神奈川区沢渡4-7）

受付：9月11日9時～10月21日

直接センターにて申込み

電話（12日 9時～）

リラックスヨガII（全10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30名

参加費：5,000円（10回分）各水曜日

日時：10/8・10/22・11/12・11/26

12/10・12/24・1/14・1/28

2/11・2/25

10：00～11：00

受付：9月11日9時～9月25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 各部12名

参加費：6,000円（12回分）

日時：10/3・10/17・10/31・11/21

12/5・12/19・1/9・1/23

1/30・2/6・2/20・3/6

（各回金曜日）1部：18：30～19：15

2部：19：25～20：10

受付：9月11日9時～9月25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20名

参加費：6,000円（12回）

日時：10/2・10/16・10/30・11/6・

11/20・12/4・12/18・1/15・2/5・

2/19・3/5・3/19

（各回木曜日）10：00～11：10

受付：9月11日9時～9月25日

直接センター来館にて申込み

ロコモトレニングII（全11回先着）

講師：阿部昌明

健康づくり体操教室

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：10/13・10/27・11/10・11/24

12/8・12/22・1/12・1/26

2/9・2/23・3/9

（各月曜日）10：00～11：10

受付：9月11日9時～9月25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10回）各木曜日

日時：10/9・10/23・11/13 11/27

12/11・12/25・1/8・1/22・

2/12・2/26

参加費：3,000円（全10回分）

1部：9：20～10：20

2部：10：30～11：30

募集期間：8/28～9/18

旭区さわやかスポーツ普及委員会事務局

電話：080-4654-5185



K-popを踊ってアイドルになろう
(全12回) 講師：福谷 由喜子

憧れのK-popアイドルになろう
対象：小学生（初めての参加の子優先）

参加人数：12名（先着）
参加費：6,000円（12回分）各木曜日
（衣装は別途かかります）

日時：10/2・16・11/6・11/20・12/4
12/18・1/8・1/22・2/5・2/19・3/5
16：00～17：00

※3/7（土）はキッスフェスタにて発表

受付：9月11日9時～9月25日
直接センター来館にて申込み

乳幼児のおはなし会



日時：10/21（ハロウィンプレゼントあり）
11/18
12/16（クリスマスプレゼントあり）
10：30～11：00

対象：未就学児と保護者（どなたでも）

人数：7組 ※当日先着にて受付

～ 参加して、スタンプカードに
シールを3枚集めてプレゼント～

9月開催自主事業・その他スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 筋膜リリース・美 姿勢Ⅱ・A(1)	3	4 アクティブシニア体 操教室(11) リズムに合わせて 有酸素運動Ⅱ(3)	5 ♡子育て相談 ナイトヨガ(11)	6 あさひポッチャ ふれあい大会 (予選会)
7	8 ロコモトレニング (11) リンパ体幹ス トレッチⅡ(1)	9 筋膜リリース・美 姿勢Ⅱ・B(1) 乳幼児のおはなし 会	10 リラックスヨガⅠ (10)	11 さわやかスポーツ& ストレッチ体操教室 (9)	12 ♡子育て相談	13 ロビーコンサ ート
14	15	16 休館日	17	18 アクティブシニア体 操教室(12) リズムに合わせて 有酸素運動Ⅱ(4)	19 ♡子育て相談 ナイトヨガ(12)	20 都岡おもちゃ病 院
21	22 ロコモトレニング (12)	23 筋膜リリース・美 姿勢Ⅱ・B(2)	24 リラックスヨガⅠ (12) 季節のス イーツケーキ作り	25 さわやかスポーツ &ストレッチ体操 教室(10)	26 ♡子育て相談	27
28 あさひポッチャふれ あい大会(本選会)	29	30 筋膜リリース・ 美姿勢Ⅱ・A(2)				