

都岡地区センターたより 2025・12



〒241-0031 横浜市旭区今宿西町292
TEL (953) 7211 FAX (953) 7209

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



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(日)～1月4日(日)**です。



12月募集の自主事業



オリジナルの凧づくりに 挑戦しよう!



日時：1月6日(火)
10:00～11:30

参加費：100円(材料費)

対象：小学生12名

受付：12月11日9時～12月24日
直接センターにて申込み

大人のバレンタイン(全1回)

本格的なケーキ作り。講師：高崎 継民
いちごとチョコレートのデコ
ビターなチョコレートの味わいがディナーの
締めくくりにふさわしい、大人のデザート



日時：1月28日(水)10:00～12:30
参加費：2,000円(材料費込)
対象：18歳以上 先着12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ⅢA(全5回先着) (第1・3週) 講師：太田 恵理子

筋膜リリースで体の張を緩め、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：1/20・2/3・2/17・3/3・3/17
10:00～11:10 各火曜日

参加費：2,500円(5回分)

対象：18歳以上 23名

受付：12月11日9時～12月24日
直接センターにて申込み来館

筋膜リリース・美姿勢ⅢB(全5回先着) (第2・4週) 講師：太田 恵理子

筋膜リリースで体の張を緩め、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：1/13・1/27・2/10・2/24・3/10
10:00～11:10 各火曜日

参加費：2,500円(5回分)

対象：18歳以上 23名

受付：12月11日9時～12月24日
直接センターにて申込み来館

リンパ体幹ストレッチⅢ（全5回）

講師：當舖 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：1/12・1/26・2/9
2/23・3/9（各月曜日）

13：20～14：35

対象：18歳以上12名（先着）

参加費：2,500円（5回分）

受付：12月11日～12月24日
直接センターにて申込み

乳幼児のおはなし会



日時：12/16（火）10：30～11：30
（クリスマスプレゼントあり）

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

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	2 筋膜リリース・美 姿勢Ⅱ・A(7)	3 クリスマスシュ トーレン	4 アクティブシニア 体操教室Ⅱ(6) リズムに合わせて 有酸素運動Ⅲ (1) k- popを踊ってアイ ドルになろう(5)	5 ♡子育て相談 クリスマスリース ナイト・ヨガⅡ (5)	6
7	8 ロコモトレニン グⅡ(5) リン パ体幹ストレッチⅡ(4)	9 筋膜リリース・美 姿勢Ⅱ・B(7)	10 リラックスヨガⅡ (5) 赤ちゃん教室	11 さわやかスポー ツ(5)	12 ♡子育て相談	13
14	15 休館日	16 乳幼児のおはなし 会 筋膜リリー ス・美姿勢Ⅱ・A (8)	17	18 アクティブシニア 体操教室Ⅱ(7) リズムに合わせて 有酸素運動Ⅱ (2) k-popを踊っ てアイドルになろ う(6)	19 ♡子育て相談 お正月飾り ナイト・ヨガⅡ (6)	20 クリスマス料理室
21	22 ロコモトレニン グⅡ(6)	23 筋膜リリース・美 姿勢Ⅱ・B(8)	24 リラックスヨガⅡ (6)	25 さわやかスポー ツ(6)	26 ♡子育て相談	27
28 年末休館日	29 年末休館日	30 年末休館日	31 年末休館日			

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：1/17・3/21 各土曜日

10：00～15：00

おもちゃの預かりは14：00までになりま
す。

受 付：当日直接



良いお年を
お迎え下さい

