

都岡地区センターたより 2026.3



〒241-0031 横浜市旭区今宿西町292

TEL (953) 7211 FAX (953) 7209

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



【3月募集の自主事業】



リズムに合わせて有酸素運動Ⅰ(全7回先着)

講師:関本奈留美

音楽によって、簡単なステップを踏みます。はじめての方も、
安心して一緒に運動不足解消しましょう!

対象:18歳以上 12名

参加費:3,500円(7回分)(各回 木曜日)

日時:4/16 5/7・21 6/4・18

7/2・16

13:15~14:15



受付:3月11日9時~3月25日

直接センターにて申込み

乳幼児のおはなし会

対象:未就学児と保護者

(どなたでも)

日時:4/21 5/19 6/16

(各回 火曜日)

10:30~11:00

参加費:無料



受付:当日直接お越しください

リラックスヨガⅠ(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)(各回 水曜日)

日時:4/22 5/13・27 6/10・24

7/8・22 8/26 9/9・30

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Ⅰ(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回分)(各回 木曜日)

日時:4/16 5/7・21 6/4・18

7/2・16・30 8/6・20 9/3・17

10:00~11:10

受付:3月12日9時~3月25日

直接センターにて申込み



ナイトヨガⅠ(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)(各回 金曜日)

日時:4/17 5/1・15・29 6/5・19

7/3・17 8/7・21 9/4・18

1部: 18:30~19:15

2部: 19:25~20:10

受付:3月12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Ⅰ(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)(各回 月曜日)

日時:4/13・27 5/11・25 6/8・22

7/13・27 8/10・24 9/14・28

10:00~11:10

受付:3月12日9時~3月25日

直接センターにて申込み

筋膜リリース・美姿勢Ⅰ 第1・3週 A
 (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 23名
 参加費:4,000円(8回分)(各回 火曜日)
 日 時:4/7・21 5/5・19 6/2・16・30
 7/7 ※6/30(火)は第5週目

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

筋膜リリース・美姿勢Ⅰ 第2・4週 B
 (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 23名
 参加費:4,000円(8回分)(各回 火曜日)
 日 時:4/14・28 5/12・26 6/9・23
 7/14 8/4 ※8/4(火)は第1週目

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

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:2026/5/16・7/18
 9/19・11/21
 2027/1/16・3/20
 10:00~15:00

※おもちゃの預かりは14:00までになります

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

4/3・10・17・24(各回 金曜日)

10:00~12:00

参加費:無料



3月開催自主事業・その他スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 つるし雛まつり	2	3 美姿勢Ⅲ・A (4)	4	5 アクティブシニア の体操教室Ⅱ (11)	6 ▽子育て相談 ナイト・ヨガⅡ (12)	7 キッズフェスタ
8	9 ロコモトレーニン グⅡ(11) リンパ体幹スト レッチⅢ(5)	10 美姿勢Ⅲ・B (5)	11	12	13 ▽子育て相談	14
15	16 休館日	17 美姿勢Ⅲ・A (5)	18 赤ちゃん教室	19 アクティブシニア の体操教室Ⅱ (12)	20	21
22	23	24	25	26	27 ▽子育て相談	28
29	30	31				