



# 都岡地区センターたより 2026. 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！

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！



館長



## 7月募集の指定管理事業

**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。

日時:8/6・8/20・9/3・9/17・10/1・10/15・11/5・11/19(木)

13:15~14:15

対象:18歳以上 12名先着

参加費:4,000円(保険代を含む)8回分

受付:7月11日9:00~7月25日直接センターにて申込み



## 夏休み工作教室&モルックであそぼう

横浜みどりアップ計画事業:廃材を使ったクラフト作り(輪切りクラフトマグネット)を楽しむことで自然に親しみます。

またモルックであそぼう

日時:8月24日(月)10:00~11:30

対象:小学生以下(未就学児は保護者同伴)

参加費:無料

受付:当日先着30名 持ち物:上履き・タオル・飲み物



# 2026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27日(日)9:00~12:00 希望ヶ丘地区センター

日時:9月5日(土)9:00~12:00(受付9:00~9:20)

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(火)9:00~8月25日(火)17:00 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:7/18・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

## 乳幼児のおはなし会



日時:7月14日(火)

10:30~11:00

対象:未就学児と保護者

持ち物:バスタオル・飲み物

受付:当日直接

## 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 9:00~21:00

☆ 日・祝日 9:00~17:00 (7月21日(火)は休館日になります)

○横浜市立今宿中学校 7月13日(月)~7月26日(日)

○横浜市立今宿南小学校 8月 3日(月)~8月16日(日)

○横浜市立上川井小学校 8月24日(月)~9月 6日(日)



## 7月開催指定管理事業・その他スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 アクティブシニアの 体操教室 I (6) リズムに合わせて 有酸素運動 I (6)	3 子育て相談 ナイトヨガ I (7)	4
5	6	7 筋膜リリース・美 姿勢 I (8)A	8 赤ちゃん教室 リラックスヨガ I (6)	9 さわやかスポーツ教 室	10 子育て相談	11
12	13 ロコモトレーニング I (7)	14 乳幼児のおはなし会 筋膜リリース・美 姿勢 I (7)B	15	16 アクティブシニアの 体操教室 I (7) リ ズムに合わせて 有酸素運動 I (7)	17 子育て相談 ナイトヨガ I (8)	18 都岡おもちゃ病院
19	20	21 休館日	22 リラックスヨガ I (7)	23 さわやかスポーツ教 室	24 子育て相談	25
26	27 ロコモトレーニング I (8) ポッチャで遊ぼう!	28	29	30 アクティブシニアの 体操教室 I (8)	31 子育て相談	

