



都岡地区センターたより 2026. 8



〒241-0031 横浜市旭区今宿西町292-2

TEL(953)7211 FAX(953)7209

<https://www.asahikushisetsumukyoukai.jp/t-suoka>



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月募集の指定管理事業



季節のスイーツケーキ作り 夏にピッタリ！ベリータルト

講師：高崎 維民



日 時：9月30日(水曜日)

10:00～12:30

対 象：18歳以上12名 先着

参加費：2,300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)

(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、しなやかで健康的に美姿勢を保てる体を目指します。



日 時：9/1・15、10/6・20

11/3・17、12/1・15(火曜日)

10:00～11:10

対 象：18歳以上23名 先着

参加費：4,800円(8回分)

受 付：8月11日9時～8月25日
直接センターにて申込み

リップグロス作り体験

講師：大石 ゆき

自分だけのオリジナルリップグロス作りに挑戦します。

日 時：9月4日(金曜日)

10:00～11:30



対 象：18歳以上10名 先着

参加費：1,000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)

(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、しなやかで健康的に美姿勢を保てる体を目指します。



日 時：9/8・22、10/13・27

11/10・24、12/8・22(火曜日)

10:00～11:10

対 象：18歳以上23名 先着

参加費：4,800円(8回分)

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 9:00～21:00
日祝日 9:00～17:00

- 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)

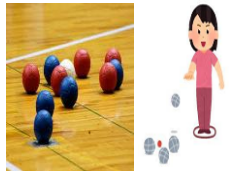
2026あさひポッチャふれあい大会
(予選会)都岡地区センター

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。本選実施日:9月27日(日)
9:20～12:00 希望ヶ丘地区センター

日時:9月5日(土曜日)
9:00～12:00
(受付9:00～9:20)

対象:どなたでも8組 先着
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他

日時:9月12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い、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月開催指定管理事業・その他スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 筋膜リリース・美 姿勢Ⅰ・B(8)	5	6 ・アクティブシアの 体操教室Ⅰ(9)リズ ムに合わせて有酸素 運動Ⅱ(1)	7 ♡子育て相談 ・ナイトヨガⅠ(9)	8
9	10 ロコモトレニングⅠ (9)	11	12 健康マージャンを やってみよう⑤	13	14 ♡子育て相談	15
16	17 休館日	18 読み聞かせ10:30 ～11:00	19	20 ・アクティブシアの 体操教室Ⅰ(10)リズ ムに合わせて有酸素 運動Ⅱ(2)	21 ♡子育て相談ナイ ト・ヨガⅠ(10)	22
23	24 ロコモトレニング Ⅰ(10)夏休み工 作教室&モルック であそぼう	25	26 リラックスヨガⅠ (3) 健 康マージャンを やってみよう⑥	27 さわやかスポー ツ	28 ♡子育て相談	29
30	31					

