



都岡地区センターたより 2026・9

〒241-0031 横浜市旭区今宿西町292

TEL(953)7211 FAX(953)7209

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



9月募集の指定管理事業

ロビーコンサート♪

みんなであう!!

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



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

日 時:10/1・15、11/5・19、12/3・17

1/7・21、2/4・18、3/4・3/6

第1・3木曜 16:00~17:00

※3/6(土)はキッスフェスタにて発表

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:7,200円(12回分)

(衣装は別途かかります)

受 付:9月11日9時~9月25日

直接センターにて申込み

ナイトヨガⅡ(全12回)

講師:今村 明子

一日の疲れを、ヨガでリフレッシュ!

日 時:10/2・16・30、11/20、12/4・18

1/15・29、2/5・19、3/5・19

第1・3金曜(※月により変動)

1部:18:30~19:15

2部:19:25~20:10

対 象:18歳以上 各部12名 先着

参加費:7,200円(12回分)

受 付:9月11日9時~9月25日

直接センターにて申込み

リラックスヨガⅡ(全11回)

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

日 時:10/7・21、11/4・25、12/9・23

1/6・20、2/10・24、3/10

第1・3水曜(※月により変動) 10:00~11:00

対 象:18歳以上30名 先着

参加費:6,600円(11回分)

受 付:9月11日9時~9月25日

直接センターにて申込み

ロコモトレーニングⅡ(全11回)

講師:阿部 昌明

健康づくり体操教室、誰でも楽しめる体操や
ストレッチ体操、ふれあい仲間づくり

日 時:10/12・26、11/9・23・30、12/14

1/11・25、2/8・22、3/8

第2・4月曜(※月により変動) 10:00~11:10

対 象:18歳以上20名 先着

参加費:6,600円(11回分)

受 付:9月11日9時~9月25日

直接センターにて申込み

身体調整健康体操(全12回)

講師:阿部 昌明

楽しく無理なく上手に体を動かすことを目的と
し日々の生活をアクティブに送れるように
健康づくり!

日 時:10/1・15・11/5・19・12/3・17

1/7・21・2/4・18・3/4・18

第1・3木曜 10:00~11:10

対 象:18歳以上20名 先着

参加費:7,200円(12回分)

受 付:9月11日9時~9月25日

直接センターにて申込み

乳幼児のおはなし会

ボランティアの方がお話しをしてくれます。



日 時: 10/20 (ハロウィンプレゼントあり)

11/17



12/15 (クリスマスプレゼントあり)

第3火曜 10:30~11:00 (和室)

対 象: 未就学児と保護者7組 先着

受 付: 当日直接センターにて申込み

～ 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～



さわやかスポーツ& ストレッチ体操教室(全10回)

日 時: 10/8・22、11/12・26、12/10・24

1/14・28、2/25、3/11 第2・4木曜

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

健康マージャンをやってみよう②！初心者・未経験者(全6回)

指と脳を使うマージャンを覚え健康増進や仲間づくり

日 時: 10/7・21、11/4・18、12/2・16

第1・3水曜 13:00~14:30

対 象: 18歳以上12名 先着

参加費: 3,000円(6回分)

受 付: 9月11日9時~9月25日 直接センターにて申込み



9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 筋膜リリース・美姿勢Ⅱ・A(1)	2	3 アクティブシニア体操教室Ⅰ(11) リズムに合わせて有酸素運動Ⅱ(1)	4 ♡子育て相談 リップグロス作り ナイトヨガⅠ(11)	5 あさひポッチャ ふれあい大会 (予選会)
6		8 筋膜リリース・美姿勢Ⅱ・B(1)	9 リラックスヨガⅠ(10)	10 さわやかスポーツ&ストレッチ 体操教室(9)	11 ♡子育て相談	12 ロビーコンサート
13	14 ロコモトレニング(11)	15 乳幼児のおはなし会 筋膜リリース・美姿勢Ⅱ・A(2)	16	17 アクティブシニア体操教室Ⅰ(12) リズムに合わせて有酸素運動Ⅱ(2)	18 ♡子育て相談 ナイトヨガⅠ(12)	19 都岡おもちゃ病院
20	21	22 筋膜リリース・美姿勢Ⅱ・B(2)	23	24 休館日	25 ♡子育て相談	26
27 あさひポッチャ ふれあい大会 (本選会)	28 ロコモトレニング (12)	29	30 リラックスヨガⅠ(12) 季節のスイーツづくり			