



都岡地区センターたより 2026・10

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

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



10月募集の指定管理事業

笑いの力で元気をプラス

旭区健康体操
スタンプラリー2026



旭区民利用施設協会合同事業:

(旭区の今宿・白根・都岡・希望ヶ丘の各地区センター、
鶴ヶ峰コミュニティハウスの5施設)

日 時: 11月7日(土)

11:10~11:30

対 象: どなたでも 講座名: 笑顔フィットネス

参加費: 無料 講師: まじょリン先生

健康体操に参加して

スタンプ2個で

記念タオルをプレゼント!

受 付: 当日直接センターにて申込み
(秋のセンターまつり内イベント)

持ち物: 体育館履き



Tsuoka Dance Paradise

他のチームのダンスを見ることができて、
チーム交流会の場のきっかけづくり



日 時: 12月5日(土)

10:00~12:00

対 象: 未就学児から高校生

8組(1組5人~20人)先着

参加費: 1人500円(各チーム人数分)

受 付: 10月11日9時~10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をしてくれます。

10/20はハロウィン・おかしプレゼント



日 時: 10/20、11/17、12/15

10:30~11:00(各火曜日)

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

なごんでいきいき! おはなし会

旭・歌と読み語りの会 なごみ

日 時: 11月27日(金)

11:20~12:00



紙芝居「とうふとみそのケンカ」

朗読「強盗との傑作天然コント」

母、野際陽子~81歳のシナリオ」他

対 象: どなたでも

参加費: 無料



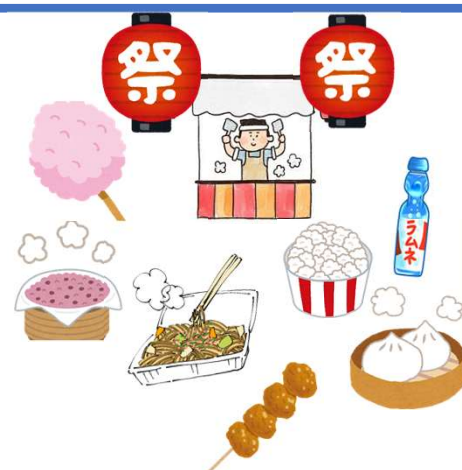
受 付: 当日直接センターにて申込み



つながる・ひろがる・笑顔の輪 「都岡コミハと合同フェスタ」

都岡地区センター

第30回秋のセンターまつり 当館ご利用のサークル様の作品展示や、 練習成果を発表します。



作品展示: 会議室・工芸室・体育室 発表: 体育室

11月 7日(土)10:00~15:00 11月 7日(土)10:00~12:40
8日(日)10:00~14:00 8日(日)10:00~13:00

※体育館は体育館履きを持参してください。

模擬店: 駐車場

11月 7日(土)川井地区町内会自治会連合会
8日(日)今宿地区町内会自治会連合会

お誘い合わせのうえご来場ください。



思いやいス



10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 身体調整健康体操(1) リズムに合わせて 有酸素運動II(5) k-popを踊ってアイドルに なろう(1)	2 ♡子育て相談 ナイトヨガII(1)	3
4	5	6 筋膜リリース・美姿勢II A(3)	7 リラックスヨガII(1) 健康マージャンを やってみよう②(1)	8 さわやかスポーツ& ストレッチ体操教室(1)	9 ♡子育て相談	10
11	12 ロコモトレーニングII (1)	13 筋膜リリース・美姿勢II B (3)	14 赤ちゃん教室	15 身体調整健康体操(2) リズムに合わせて 有酸素運動(6) k-popを踊ってアイドルに なろう(2)	16 ♡子育て相談 ナイトヨガII(2)	17
18	19 休館日	20 乳幼児のおはなし会 筋膜リリース・美姿勢II A(4)	21 リラックスヨガII(2) 健康マージャンを やってみよう②(2)	22 さわやかスポーツ& ストレッチ体操教室(2)	23 ♡子育て相談	24
25	26 ロコモトレーニングII (2)	27 筋膜リリース・美姿勢II B (4)	28	29	30 ♡子育て相談 ナイトヨガII(3)	31

