

# 舞岡地区センターニュース

2022  
**3**

指定管理者 公益財団法人 横浜 YMCA

住所：〒244-0813 横浜市戸塚区舞岡町 3020  
電話：045-824-1915 FAX：045-824-1925  
ホームページ：https://www.maioka-ymca.org/



舞岡地区センター  
キャラクター  
いのりん

## 井川里美の バドミントン教室

■日にち (第1,3木曜日 全5回)  
**4月21日、5月5日、19日、6月2日、16日**

■時間 9:30~11:30

■定員 24名

■参加費 10,000円 初回全納 5回分

■持ち物 ラケット、運動ができるシューズ

■講習内容 基本ノック打ち(バックハンド) 主にレシーブ

■講師 2000年シドニーオリンピック日本代表 井川里美さん

■応募方法  
HPからの申込みのみ受付(電話不可)  
3月1日(火)10:00から15日(火)10:00まで  
応募者多数の場合抽選  
3月15日(火)当落結果をメールにて連絡します。




## 舞岡こめこめクラブ ~家族で田んぼ体験~

### 2022年度 説明会開催のお知らせ

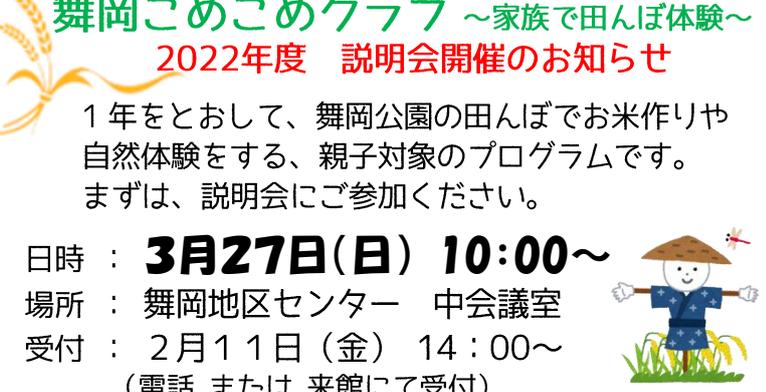
1年をとおして、舞岡公園の田んぼでお米作りや自然体験をする、親子対象のプログラムです。まずは、説明会にご参加ください。

日時：**3月27日(日) 10:00~**

場所：舞岡地区センター 中会議室

受付：2月11日(金) 14:00~  
(電話 または 来館にて受付)

※ 説明会の参加は、1家族1名でお願いします。



## 館内でのフリーWi-fi ご利用について

地域やご利用の皆さまのご要望にお応えし、舞岡地区センター内で利用できる、フリーWi-fiを整備しました。詳しい利用場所やご利用方法については、館内掲示をご覧ください。



## 図書コーナーのご案内

★防災コーナー

★スタッフおすすめ児童書  
Part 2

## 体育室個人利用について

下記の日程は地域の行事等のため体育室のご利用ができません。

**3月13日(日) 終日**  
**3月19日(土) 12~18時**

## = 休館日 =

**3月14日(月)**  
**4月11日(月)**

## リユース文庫のご案内

ご家庭で、まだキレイだけど読み終わった本やご不要になった本などありませんか？本のリユース(再活用)をぜひご活用ください！(百科事典、マンガ、文学全集は持ち込めません。)

**本の持ち込みは**  
受付までお持ちください。(1人1回10冊まで)

**本の持ち出しは**  
玄関入口自動ドア近くに設置してある本棚からご自由にお持ちください。(1人1回3冊まで)



## 朝のストレッチに参加して ポイントを貯めよう!

舞岡地区センターでは、どなたでも無料で参加できるストレッチ体操を実施しています！センタースタッフが指導する、全身を伸ばすストレッチです♪

**参加無料!**

毎週 火・木・土曜日 ※雨天中止  
9:05~9:20 舞岡地区センター前庭  
\*予約不要です!当日直接お越しください\*

ストレッチ1回で1ポイント。  
20ポイント貯めて抽選にエントリーしよう!  
3名様に下記からお好きな賞品をプレゼント♪

**賞品** 団体利用優先予約&無料券、一部の自主事業無料券、ボールペン等



# 4月の講座&イベントのご案内

受付 3月11日 (金) 14:00~

◆先着順受付 ◆受付初日は、ご本人・ご家族分のみ受付

①日にち ②時間 ③定員・対象 ④参加費 ⑤持ち物 ⑥講師 ⑦備考

## イキイキ脳活！音楽健康体操

ワンコインで一緒に楽しみましょう！  
昭和歌謡体操や口腔ケア、脳トレなど、音楽にのせて無理なく楽しく身体を動かしましょう。

- ① 4月15日 (金) ② 13:00~14:30  
③ 20人 (成人) ④ 500円  
⑤ タオル、動きやすい服装、飲み物  
⑥ 介護予防/音楽健康指導士 伊藤 光枝 さん 他

## キッズクラブ ~ペットボトル工作~

浮いたり沈んだりする、不思議なお魚水族館を作ろう！

- ① 4月9日 (土) ② 10:00~11:30  
③ 15人 (5歳~小学生) ④ 350円  
⑤ 飲み物、500ml ペットボトル (できれば炭酸)

## こどもの台所 ~お花の海苔巻き~

野菜やソーセージを使って、かわいいお花の海苔巻きを作りましょう。

- ① 4月23日 (土) ② 9:30~11:30  
③ 12人 (小学生) ④ 600円  
⑤ エプロン、三角巾、室内履き、飲み物、**持ち帰り容器 (タッパー)**

## スッキリ美姿勢！骨盤エクササイズ

骨盤を支える筋肉を鍛えるエクササイズです。姿勢が整い、体全体の巡りが良くなり、脂肪を燃焼していきます。

- ① 4月1日 (金) ② 10:00~11:00  
③ 10人 (成人女性、子連れOK) ④ 700円  
⑤ ヨガマット (厚手のバスタオル可)、フェイスタオル、動きやすい靴・服装、飲み物  
⑥ 大庭 佳津子 さん  
⑦ お子さま用 DVD 鑑賞コーナーあり

## 井川里美のバドミントン教室 (全5回)

詳細は表面をご覧ください。

## 筋トレとストレッチのピラティス (全6回)

体幹を鍛えて血流アップ！運動が苦手な方、体のかたい方、皆さん一緒に楽しみましょう。

- ① 4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/7 (木)  
② 15:30~16:30 ③ 15人 (成人女性)  
④ 4,500円 (6回分/初回全納)  
⑤ ヨガマット (バスタオル可)、汗拭きタオル、動きやすい服装、飲み物  
⑥ Masako さん

## インディアカクラブ

インディアカの公式ルールでチーム練習をします。初心者の方も歓迎です。

- ① 4月17日 (日) ② 9:15~11:30  
③ 20人 (成人) ④ 300円  
⑤ 室内履き、タオル、動きやすい服装、飲み物

## おしゃべり英会話 (全5回)

中学英語程度の単語で、簡単な英会話を楽しみます。

- ① 4/4、5/16、6/6、7/4、9/5 (月)  
② 10:45~11:45 ③ 若干名 (成人)  
④ 1回500円 (各回支払い)

## コグニサイズ ~体を動かしながら脳を鍛える~

- ① 4月19日 (火) ② 10:00~11:00  
③ 30人 (成人) ④ 300円  
⑤ 飲み物 ⑥ 瀬戸 俊孝 さん

## ストレッチ&ウォーキング ~舞岡公園~

- ① 4月2日 (土) ② 9:00~12:00 ③ 12人  
④ 無料 ⑤ 飲み物、動きやすい服装

雨天中止  
前日17時判断

親子ひろば	日にち	時間	対象	定員	参加費	持ち物
イングリッシュ (英語あそび)	4/4 (月)	9:30~10:30	1~3歳児親子	25組	300円	飲み物
のびのび (体育あそび)	4/19 (火)	10:00~11:00	お子さん1人につき、保護者の方が1人付き添ってください。	40組		飲み物、室内履き
リトミック (音楽あそび)	4/27 (水)	10:00~11:00		25組		飲み物
乳幼児親子対象イベント		日にち	時間	定員	予約	参加費
わくわくおはなしらんど (読み聞かせ)		4/20 (毎月第3水曜)	10:30~11:00	8組	3/11 14:00~	無料
遊び場しゃべり場ほっとタイム		毎週木曜 (祝日は休み)	10:00~11:30	4組	開催前日 9:00~	

### 新型コロナウイルス感染拡大防止のために ご協力をお願いします

- ご自宅にて検温・体調確認のうえ、発熱や風邪の症状が見られる場合は、講座の参加をお控えください。
- マスクの着用や手洗いの施行をお願いします。
- 状況により中止や変更をする場合があります。詳細はお尋ねください。



### 休止中のプログラム

- ・乳幼児発育測定会 (保育士による身体測定)