

2022

8

舞岡地区センターニュース

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

第23回 舞岡地区センターまつり

2022年10月23日(日)
10時～15時(予定)

- ・ステージ発表
- ・作品展示
- ・チャリティーバザー
- ・ハロウィンイベント

*今年は模擬店などの飲食コーナーはありません。

*感染状況により、中止となる場合があります。

チャリティーバザーの献品受付中!!

- ・家庭用品、日用品 (未使用品でお願いします)
- ・書籍 (コミックス以外) (中古可)
- ・CD、DVD (中古可)

※衣類、食品、人形、ぬいぐるみは募集しません。

● 舞岡地区センター1F 受付へ直接お持ち込みください ●

募集〆切
10月16日(日)

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)

10/6、10/20、11/3、11/17、12/1

■時間 9:30～11:30

■定員 18名

■講習内容 下がって打つオーバーヘッドストローク (クリア)

■参加費 10,000円 (5回分/初回全納)

■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

ホームページからの申込のみ受付 (電話不可)

9月1日(木) 10:00 から 15日(木) 10:00 まで

応募者多数の場合 抽選

9月15日(木) 当落結果をメールにて連絡



図書コーナーのご案内

★横浜市図書館
予約の多い本 30

★課題図書 (貸出期限：1週間)



7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに

舞岡地区センターは、
SDGs (持続可能な開発目標)
に施設として取り組んで
います。その一環として、4月より
再生可能な自然エネルギー電力
(株式会社UPDATER) を利用しています。

= 休館日 =

8月8日(月)

9月12日(月)

10月11日(火)

ラジオ体操 開催します♪

8月1日(月)～6日(土)

9:05～15分程度 前庭にて

※
スタンプカードも
実施します!

集めた数に応じて
景品をプレゼント♪

無料
です!



※ストレッチポイント
とは別のカードです

お子さまから大人の方、
ワンちゃんも一緒にどうぞ!!

【8月・9月お休み】

- ・ストレッチ&ウォーキング～舞岡公園～
- ・ストレッチ体操 次回10月1日(土)開催

*舞岡地区センターの 乳幼児親子プログラム

大人気!! 3つの親子ひろば

※詳細は裏面をご覧ください。

1～3才対象

のびのび



広い体育室で沢山動いて
体操遊びをします。

イングリッシュ



外国人講師と楽しく
英語遊びをします。

リトミック



講師の生演奏に合わせて
音楽遊びをします。

わくわくおはなしらんど

*和室でくつろぎながら、手遊びと絵本を楽しみます。

乳幼児発達測定会

*現役保育士が赤ちゃんの身長と体重を測定します。

0才～対象



9月の講座&イベントのご案内

受付 8月11日 (木) 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

全身ストレッチ&足裏ほぐし

全身をほぐすストレッチ体操をしてから、テニスボールを使った足裏の筋膜ストレッチを行います。固まった筋膜を緩めて、日頃の疲れを軽減しましょう♪

- ① 9月27日 (火) ② 9:05~10:05 ③ 12人 (成人)
④ 無料 ⑤ 動きやすい服装、飲み物



キッズクラブ~牛乳パックの小物入れ~

牛乳パックを切ってつなげて、ステキな小物入れを作しましょう。

- ① 9月10日 (土) ② 10:00~11:30
③ 15人 (5歳~小学生) ④ 350円
⑤ はさみ、持ち帰り用袋、飲み物、飾りたいパーツ(あれば)



こどもの台所~豆腐ハンバーグ~

豆腐とひき肉でヘルシーなハンバーグを作ります。味付けは和風にアレンジします。

- ① 9月24日 (土) ② 9:30~11:30
③ 12人 (小学生) ④ 600円
⑤ マスク、エプロン、三角巾、室内履き、飲み物、手拭きタオル、持ち帰り容器 (タッパー)



スッカリ美姿勢! 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 9月2日 (金) ② 10:00~11:00
③ 12人 (成人女性、子連れOK) ④ 700円
⑤ フェイスタオル、動きやすい服装、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



筋トレとストレッチのピラティス(全6回)

体幹トレーニングで代謝&血流アップ! 骨盤底筋群を鍛えて女性ならではのトラブルを予防しましょう。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 9/29、10/13、10/27、11/10、11/24、12/8 (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



オリジナル わんちゃん用パラコード作り

パラコードで丈夫なオリジナルリードか首輪のどちらかを愛犬のために作ってみませんか? お散歩時間が楽しくなりますよ。

- ① 9月8日 (木) ② 9:00~11:45
③ 12人 (成人) ④ 3,500円
⑤ 飲み物



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 9月18日 (日) ② 9:15~11:30
③ 36人 (成人) ④ 300円
⑤ 室内履き、タオル、動きやすい服装、飲み物



コグニサイズ~脳いきいき体操~

計算やしりとりなど頭を使いながら身体を動かして、脳と身体の機能を効果的に向上させるプログラムです。

- ① 9月20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



以下の定例プログラムは、9月はお休みです。

- ・朝のストレッチ体操【次回10月1日(土)】
- ・ストレッチ&ウォーキング~舞岡公園~【次回10月1日(土)】

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)	9/5 (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)	9/20 (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)	9/28 (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)		9/21 (毎月第3水曜)	10:30~11:00	10組	8/11(木)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	6組	開催前日 9:00~	
乳幼児発育測定会 (現役保育士による身体測定)		9/27 (毎月第4火曜)	10:30~11:30 各回10分入れ替え制	各回4組	来館予約当日朝9:00~ 持ち物: フェイスタオル	無料

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。

