

# 舞岡地区センターニュース

2023

4

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

## この春から新しいことに挑戦しませんか？ 舞岡地区センター 人気健康講座

### 朝のストレッチ体操



毎週火・木・土曜日  
 9:05～9:20

前庭で開催！予約不要、当日直接お集りください♪  
 身体全身を気持ちよく伸ばします。  
 ※雨天中止

参加費 無料

### コグニサイズ



毎週第3火曜日  
 10:00～11:00

頭と身体を同時に動かす認知症予防の運動です。将来のために楽しくチャレンジしてみませんか？  
 ※事前予約制

参加費 300円

### 骨盤エクササイズ (女性限定)



毎週第1金曜日  
 10:00～11:00

骨盤を支える筋肉を鍛えて、きれいな姿勢を目指しましょう♪幅広い世代にご参加いただいています。  
 ※事前予約制

参加費 700円

気になる方は、ぜひ一度ご参加ください！

## 舞岡こめこめクラブ ～家族で田んぼ体験～ 2022年度 最終レポート

2022年度のこめこめクラブの活動は、3月12日の堆肥蒔きで終了しました。コロナ禍で、餅つきなどの行事はできませんでしたが、田植え・稲刈り・脱穀といった一連の作業や、年末のしめ縄作りを経験することができました。

2023年度の活動も開始します。興味のある方は、お問い合わせください。



## 図書コーナーのご案内

★本屋大賞 2023   
 (4月中旬～)

★図書担当者オススメ絵本  
 (4月上旬～)

## ご利用団体の皆さまへ

2023年度 団体利用登録の更新について

以下の場合はお申し出ください。

- 団体の登録内容(代表者やメンバーなど)に、前年度と変更がある場合。
- 新たにメンバー募集をする、または募集内容に前年度と変更がある場合。

## = 休館日 =

4月10日(月)

5月8日(月)

6月12日(月)

## ～3.11を忘れない～

関連イベントとして、キッズ&ベビーフリーマーケットの開催と、皆さんからのメッセージをキャンドルライトアップと共に展示しました。



キッズ&ベビーフリーマーケットの開催



皆さんからのメッセージ&キャンドルライトアップ

## 体育室個人利用について

下記の日程は地域の行事が開催されるため体育室はご利用いただけません。

**4月2日(日) 12:00～18:00**

## 当センターが 地方統一選挙の投票所となります

下記の時間帯はご利用いただけません

**4月8日(土) 体育室 12:00～**

**4月9日(日) 各部屋・体育室 終日**

図書コーナー・娯楽コーナーは通常通りご利用いただけます。

ご理解・ご協力をお願いいたします。



## 大掃除をしました

2月13日(月)の休館日に館内の大掃除を行いました。団体利用や自主事業でセンターを利用していらっしゃる皆さんにボランティアを募集し、13名の利用者さんにご協力いただきました(^^) お部屋や倉庫などなど、とてもキレイになりました!

ボランティアの皆さんありがとうございました♡



舞岡地区センター



インスタグラム



MAIOKA, CHIKU, CENTER

フォローしてね♪



# 5月の講座&イベントのご案内

受付 4月11日(火) 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

## 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。

- ① 5/11、5/25、6/8、6/22、6/29、7/13(木)
- ② 15:30~16:30 ③ 15人(成人女性)
- ④ 4,800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



## 気軽にフラダンス(全2回) ~やさしいフラ~

ゆっくり丁寧に踊ります。初めての方でも気軽に参加できます。

- ① 5月10日、24日(水) ② 10:00~11:00
- ③ 15人(成人女性) ④ 1,000円(初回全納)
- ⑤ 靴下、動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物



## 初心者向けお菓子作り パイナップルケーキ

パイナップルを使った簡単で美味しいケーキを焼きます。センタースタッフと楽しく作りましょう!

- ① 5月25日(木) ② 10:00~12:00
- ③ 6人(成人) ④ 700円
- ⑤ マスク、エプロン、三角巾、持ち帰り用袋、飲み物、手拭きタオル



## 親子で手作りおもちゃを作ろう

牛乳パックを使った簡単なパズル積み木を作ろう!

- ① 5月31日(水) ② 10:00~11:00
- ③ 8組(未就学児のお子さん1:保護者1)
- ④ 300円
- ⑤ 飲み物、持ち帰り用袋



## ワンちゃん用の四本丸編みパラコード作り

四本丸編みのリードを作ります。色も選べます。

小型、中型犬用。

- ① 5月11日(木)
- ② 9:00~11:45
- ③ 8人(成人) ④ 3,300円 ⑤ 飲み物



## キッズクラブ ~フォトフレームを作ろう~

- ① 5月13日(土) ② 10:00~11:30
- ③ 15人(5歳~小学生)
- ④ 350円
- ⑤ 持ち帰り用袋、はさみ、飲み物、飾りたいパーツがあれば



## インディアカクラブ

- ① 5月21日(日) ② 9:15~11:30
- ③ 24人(成人) ④ 300円
- ⑤ 室内履き、タオル、動きやすい服装、飲み物



## こどもの台所 ~和風パスタ~

- ① 5月27日(土) ② 9:30~11:30
- ③ 12人(小学生) ④ 700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)



## コグニサイズ ~脳いきいき体操~

- ① 5月16日(火) ② 10:00~11:00
- ③ 30人(成人) ④ 300円 ⑤ 飲み物



## スッキリ美姿勢! 骨盤エクササイズ

- ① 5月5日(金・祝) 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



## ストレッチ&ウォーキング ~舞岡公園~

- ① 5月6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)	5/2(火)	9:30~10:30	1~3歳児親子 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。	25組	300円	飲み物
のびのび(体育あそび)	5/16(火)	10:00~11:00		40組		飲み物、室内履き
リトミック(音楽あそび)	5/24(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)		5/17(毎月第3水曜)	10:30~11:00	10組	4/11(火)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(保育士による身体測定)		5/23(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。
- マスクの着用については、個人の判断に委ねることといたします。一部歌や調理を伴う活動については、引き続きマスクの着用のご協力をお願いいたします。

