

舞岡地区センターニュース

2024

8

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

まいちくラジオ体操

【期間】 8月5日(月)～10日(土)

【時間】 9:15～館内(フレイルーム他)にて

お子さまから大人まで！
お散歩ついでにどうぞ！

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♪

●8月・9月お休み●

・ストレッチ&ウォーキング～舞岡公園～
・朝のストレッチ体操

●舞岡柏尾地域ケアプラザ・舞岡地区保健活動推進員共催イベント●

地域
連携

おとな向け体力測定と健康・福祉相談
～「みんなで健康寿命を延ばそう」～

血管年齢や握力など、自分の体力や健康の状態を知って、毎日を
元気に過ごしましょう！

保健師による健康チェックや卓球、「いつまでもテクテク体操」も
体験できます。

9月8日(日) 10:00～13:00

■持ち物■ 上履き、靴袋

申込
不要

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)

体育室個人利用について

下記の日程は地域行事開催のため

体育室はご利用いただけません

8月4日(日) 12時～15時

8月22日(木) 15時～18時

※その他、舞岡高校が部活動で利用する日があります
詳しくはホームページをご覧ください

= 休館日 =

8月13日(火)

9月9日(月)

10月15日(火)

井川里美のバドミントン教室

■日にち (木曜日 全5回)

10/3、10/17、10/31、11/7、11/21

■時間 9:30～11:30 ■定員 18名

■内容 バックハンド(持ち方、打ち方、ロス、サイド)

■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みのみ受付(電話不可)

9月1日(日)14:00から9月18日(水)10:00まで

※応募多数の場合抽選。9月18日(水)以降に当落をメールにて連絡

インディアカ大会のご報告

6月16日(日)に柏尾小学校体育館に
て行われました「柏尾地区大人のイン
ディアカ大会」中級の部にて、舞岡地
区センターのチーム「いのりん2」が
見事準優勝に輝きました☆
ご声援ありがとうございました！



地区センターに
展示中★

15 陸の豊かさも
守ろう



グリーンボランティア活動レポート

グリーンボランティアさんと一緒に
地区センター花壇のお手入れ！
舞岡から花と緑のまちづくりにも貢献☆



春秋の年2回
ほか夏野菜も！

一緒に活動して
くださる方
募集中です♪



チャリティーバザー 献品募集中！

・家庭用品、日用品(未使用品に限る)
・書籍、絵本(中古可)

以下の品目は、お預かりできません。

・衣類・食品・人形・ぬいぐるみ
・文学全集・百科事典・コミックス
・CD・レコード・DVD

10/20(日)
まで

9月の講座&イベントのご案内



受付初日に限り電話予約のみ（来館不可）

受付 8月11日（日）14：00～

◆先着順受付 ◆受付初日は電話予約のみ、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

こどもの台所 ～ドライカレー～

材料を切って、炒めて、みんなの大好きなカレーを作ろう♪苦手な野菜も食べられるようになるかも!?

1人で参加のおともだちや1年生もスタッフが優しくサポートします。



- ① 9月28日（土）
- ② 9：30～11：30
- ③ 12人（小学生）
- ④ 900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

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。

姿勢を整え身体全体の巡りがよくなります。

湘南つつかYMCA所属の人気インストラクターが丁寧に指導します！

- ① 9月6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



インディアカクラブ

羽の付いた「インディアカボール」を手で打ち合うバレーボールスタイルのスポーツです。

新しいスポーツを始めてみませんか？

初心者の方も歓迎です。

- ① 9月15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

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（火）】
- ・ストレッチ&ウォーキング【次回10月5日（土）】

9月から全ての親子ひろばが再開します!!

クラ&クラのバジル入りベーコンエピ

地区センタースタッフのクラ&クラとベーコンエピを作りましょう♪バジル入りで香りも楽しめます。

初心者の方もお気軽にご参加ください。

- ① 9月20日（金）
- ② ① 9：30～12：00 } 内容は
③ ② 13：00～15：30 } 同じです
※10分以上の遅刻は工程が追いつけない為、キャンセル扱いとなります。



- ③ 各回6人（成人）
- ④ 2,000円
- ⑤ マスク、エプロン、三角巾、布巾2枚、室内履き、持ち帰り用袋、手拭きタオル

楽しく体を動かすスポンジテニス(全2回)

軽いボールと簡単なルールのスポンジテニスで、どんなたでも無理なく身体を動かします。

2回シリーズで基本+ゲームを楽しみましょう。

- ① 9/12、26（木）
- ② 18：15～20：15
- ③ 8人（成人）
- ④ 1,000円（2回分/初回全納）
- ⑤ 飲み物、履きなれた室内履き、スポンジテニス用ラケット（貸出あり）



コグニサイズ～脳いきいき体操～

計算やしりとりなど頭を回転させながら身体を動かす、双方の機能を効果的に向上させるプログラムです。

- ① 9月17日（火）
- ② 10：00～11：00
- ③ 30人（成人）
- ④ 300円
- ⑤ 飲み物、動きやすい服装



・井川里美のバドミントン教室（全5回）

・おとな向け体力測定&健康福祉相談会

・まいちくラジオ体操

詳細は表面をご覧ください



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）	9/3（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）	9/17（火）	10：00～11：00		40組		飲み物、室内履き
リトミック（音楽あそび）	9/25（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）		9/18（毎月第3水曜）	10：30～11：00	10組	8/11（日）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）	10：00～12：00	なし	予約不要	
乳幼児発育測定会（保育士による身体測定）		9/24（毎月第4火曜）	10：30～11：30	なし	予約不要 持ち物：フェイスタオル	

- 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。