



# 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

## 年末年始のお知らせ

休館日 12月28日(水)～1月4日(水)

### ■ 応当日受付について

利用日	受付期間・方法	抽選
2/28(火) ～ 3/4(土)	12/20(火)～12/27(火) インターネット(終日) 電話・来館(9時～閉館15分前)	1/5(木)
3/5(日)	通常通り受付・抽選	

\*抽選結果を電話連絡希望の場合、当選団体のみに連絡します。  
ホームページからの確認にご協力ください。

### ■ 支払い期限とキャンセルについて

利用日	支払い期限	キャンセル期限
1/5(木)～ 1/11(水)	利用日当日	1/5(木)
1/10(火)	休館日	
1/12(木)～	利用日の1週間前	

\*期限を過ぎてのキャンセルは、キャンセル料が発生します。

## ～舞岡杯～ シングルス卓球大会

参加者 大募集!!

アンカー講師の  
ワンポイント  
レッスンあり★

初級者向け  
※大会初出場～  
出場10回以下  
程度が目安

男女混合の  
シングルス

協力：アンカー卓球スクール戸塚

- 日時 1/21(土) 9:00～13:00  
9:45 試合開始
- 場所 舞岡地区センター体育室
- 参加費 ¥800
- 対象 18歳以上、初級者向け 先着50名  
※勝敗の近い人同士で試合を組み、1人4～5試合予定
- 申込み 12/11(日) 14:00～

## 図書コーナーのご案内

★ 作者ピックアップ  
＜林 真理子＞

★ クリスマスの絵本

## 体育室個人利用について

下記の日程はイベント開催のため  
体育室はご利用いただけません。

**12月17日(土) 終日**  
**1月21日(土) 終日**

## ＝ 休館日 ＝

12月12日(月)  
12月28日(水)～  
1月4日(水)  
1月10日(火)

## 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)  
**1/19、2/2、2/16、3/2、3/16**
- 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)  
12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  
12月15日(木)以降当落結果をメールにて連絡

## 舞岡クリスマス コンサート

♪ゴスペルコンサートです

**12月17日(土)**  
13:30～14:30 13:00開場  
事前予約制 1席300円  
出演:Pixsound(ピクサウンド)  
With ゆたかカレッジクワイア

## まいおか ウィンターマーケット 2022

12月 4日(日) → 12月 25日(日)

9:00～  
閉館30分前まで 手作り品を  
※最終日25日は 販売します♪  
15:00まで

マイバッグをご持参ください

## 第23回 舞岡地区センターまつり ご報告

10月23日(日)秋晴れの好天に恵まれて、第23回舞岡地区センターまつりを3年ぶりに開催しました。約850名もの来場者があり、多くの方に楽しんでいただきました。訪れてくださった皆さまをはじめ、ご協力いただいた地域や近隣施設の皆さまありがとうございました！

# 1月の講座&イベントのご案内

受付 12月11日 (日) 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

## シングルス卓球大会 ~舞岡杯~

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 1/12、1/26、2/9、2/16、3/9、3/23 (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



## キッズクラブ ~ゲームを作って遊ぼう~

みんなで遊べるすごろくなどを作ってみよう!  
作ったら実際に遊んでみるよ♪

- ① 1月14日 (土) ② 10:00~11:30
- ③ 15人 (5歳~小学生)
- ④ 350円 ⑤ 飲み物、はさみ、持ち帰り用袋



## こどもの台所 ~チキンナゲット~

少量の油で安全ヘルシー!ハンバーガーショップに負けない美味しいチキンナゲットを作りましょう!

- ① 1月28日 (土) ② 9:30~11:30
- ③ 12人 (小学生)
- ④ 700円 (原材料費高騰の為値上げしました)
- ⑤ エプロン、三角巾、室内履き、手拭きタオル、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 1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



## 地域連携 介護保険のお話

介護が必要になった時に、受けられるサービスや申請方法についてわかりやすく説明いたします。

- ① 1月20日 (金) ② 13:30~15:00
- ③ 30人 ④ 無料 ⑤ 筆記用具、飲み物
- ⑥ 渡邊 博文 さん 協力: 舞岡柏尾地域ケアプラザ



## 気軽にシェイプアップ ~はじめてZUMBA~

ラテンのリズムに合わせて楽しくステップを踏みながら身体を動かしましょう!自然に身体がリズムをとれるようになるので、気軽に参加できます。

- ① 1月23日 (月) ② 10:00~11:00
- ③ 15人 ④ 500円
- ⑤ 動き慣れている靴・服装、汗拭きタオル、飲み物
- ⑥ 渡邊 さやか さん



## 地域連携 戸塚七福神を巡ろう!

8院を巡る約8km、3.5時間ほどの行程です。新春の戸塚を一緒に散策しましょう。

- ① 1月7日 (土) ② 9:00~12:30
- ③ 15人 (坂道・階段が歩ける方) ④ 無料
- ⑤ 歩きやすい靴・服装、飲み物
- ⑦ 色紙への御朱印スタンプ実施は未定です。

雨天中止  
前日 17時判断



## 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 1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



## 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 1月17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



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)	1/9 (月・祝)	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)	1/17 (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)	1/25 (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)		1/18 (毎月第3水曜)	10:30~11:00	10組	12/11(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)	10:00~11:30	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)		1/24 (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ことがあります。詳細はお尋ねください。

