

# 舞岡地区センターニュース

2023  
9

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

第五回  
**五川志の八落語会**  
～舞岡座～

**9月30日(土)**  
13:30 開場 14:00 開演

8月11日(金) 9:00～  
受付にてチケット販売開始!(事前購入)

1席 ¥1,500 (私戻不可) ※未就学児入場不可

会場：  
舞岡地区センター  
体育室

持ち物  
室内履き

要予約

10月3日より **無料**

★朝のストレッチ体操&ウォーキング★  
再開します!

●朝のストレッチ体操●

毎週 火・木・土曜(雨天中止)  
9:05～9:20

予約不要

どなたでも無料で参加できます。団体利用券などが当たる、ポイントカード発行中です!

●ストレッチ&ウォーキング●

毎月 第1土曜(雨天中止)  
9:00～12:00

要予約

ストレッチの後、みんなで舞岡公園を散策します。毎月の四季の変化も感じられますよ♪ **※詳細は裏面へ**

●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●

予約不要 **おとな向け体力測定と健康・福祉相談**  
～いつまでも自分の足で元気に歩こう～

血管年齢や握力、AI解析による歩行姿勢測定、歩幅測定など、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、「できなくてあたりまえ体操」も体験できます。

**9月3日(日) 10:00～13:00**

■持ち物■ 上履き、動きやすい服装、飲み物

当日直接  
地区センターへ  
お越しください

予約不要

**井川里美のバドミントン教室**

詳細は裏面をご覧ください。

**図書コーナーのご案内**

★横浜市図書館  
予約の多い本 30

★SDGs × 絵本

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

**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  
体育室のご利用ができません

**9月3日(日) 12～15時**  
**9月18日(月・祝) 終日**  
**9月30日(土) 終日**

＝休館日＝

9月11日(月)  
10月10日(火)  
11月13日(月)

第24回  
**舞岡地区センター  
まつり**

**10/22(日) 10時～15時(予定)**

●ステージ発表  
●作品展示  
各サークルや地域団体の日頃の活動成果を発表します。

●ハロウィンイベント  
小さなお子さまでも楽しめるイベントやゲームを計画中!!

●模擬店  
前庭にて、4年ぶりの復活!!

●チャリティバザー  
献品募集中

●お楽しみ抽選会  
スタンプを集めて参加しよう!

**チャリティバザー  
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)

10/15(日)まで

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

※ 飲食は、屋外のみとなります。  
 ※ マイバッグ、マイ箸の持参にご協力ください。  
 ※ 駐車場は、利用できません。駐輪場も混雑が予想されます。  
 ※ 感染状況や天候により内容が変更になる場合があります。

# 10月の講座&イベントのご案内

受付 9月12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

## 井川里美のバドミントン教室(全5回)

2000年シドニーオリンピック日本代表コーチが教える  
人気講座。内容：ネット前ショット(プッシュ、ヘアピン)

- ① 10/5、10/19、11/2、11/23、12/7(木)
- ② 9:30~11:30 ③ 18人(成人、初・中級者)
- ④ 10,000円(5回分/初回全納)
- ⑤ ウェア、シューズ、ラケット、飲み物
- ⑦ ホームページからの申込のみ受付(電話不可)



9/1(金) 10:00から9/15(金) 10:00まで

※応募者多数の場合抽選。9/15以降当落をメールにて連絡

## 舞岡パン教室 ~スイートポテトパン~

秋の味覚・さつまいもを使ったほんのり甘いパン。  
人気講師が丁寧に教えますので、初心者も安心して  
ご参加ください。

- ① 10月4日(水) ② 10:00~12:30
- ③ 8人(成人) ④ 2,000円
- ⑤ エプロン、三角巾、布巾2枚、  
持ち帰り用袋、手拭きタオル、マスク



## 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。

- ① 10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



## コグニサイズ~脳いきいき体操~

脳と体の機能を効果的に向上させるプログラムです。

- ① 10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



## 筋トレとストレッチのピラティス(全3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 10/26、11/9、11/30(木)
- ② ①13:15~14:30 ②15:30~16:45(各75分)
- ③ 各回10人(成人女性)
- ④ 2,400円(3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



## ZUMBA にチャレンジ

ラテンのリズムに合わせて楽しく身体を動かします♪

- ① 10月11日(水) ② 10:00~11:00
- ③ 15人(成人) 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



## 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 10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



## ストレッチ&ウォーキング ~舞岡公園~

10月から再開! 前庭でストレッチをしてから、舞岡  
公園を散策します。

- ① 10月7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

以下の定例プログラムは、10月はお休みです。

- ・キッズクラブ【次回11月11日(土)】10月22日の
- ・こどもの台所【次回11月25日(土)】センターまつりに  
遊びに来てね♡

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)	10/3(火)	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)	10/17(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)	10/25(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)	10/18(毎月第3水曜)	10:30~11:00	10組	9/12(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(保育士による測定会)	10/24(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	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。