

# 会館だより

2026年4月 第67号



春の訪れとともに新しい年度が始まりました。本会館では、地域の皆さまが気軽に集い、交流を深めながら健康づくりに取り組める場を提供してまいります。

本年度も各種教室やイベントを予定しておりますので、ぜひお気軽にご参加ください。

## ニュース

新登場！ミーティング室で「健康麻雀」が楽しめます。

地域のつながりを育む新しい居場所として、ミーティング室に麻雀セットを2卓導入しました。（麻雀牌・マット・テーブル）

牌を囲めば、自然と会話が生まれ交流のきっかけにも、脳の活性化にもぴったり。「久しぶりに仲間と集まりたい」「新しい趣味を始めたい」そんな方が、気軽に楽しめる“健康麻雀”です。

利用方法は従来の団体利用と同じく、団体登録のうえ利用申込書をご提出ください。



## 会館イベント

### 令和8年度健康体操教室（前期）

無理なく体を動かし、健康づくりを目指す体操教室。初心者の方やご高齢の方でも安心して参加いただける内容です。仲間と楽しく体を動かし、心身のリフレッシュを

期 間 4月3日～9月25日  
 時 間 10:00～11:30  
 参加費 3,000円 全20回分  
 講 師 長束保子（ナカヤシロ）先生  
 持ち物 タオル、ヨガマット（バスタオル可）、運動靴  
 申込期間 3月6日より随時受付中



4月	3日(金)	10日(金)	17日(金)	24日(金)
5月	8日(金)	15日(金)	22日(金)	29日(金)
6月	5日(金)	12日(金)	19日(金)	
7月	3日(金)	10日(金)	17日(金)	24日(金)
8月	28日(金)			
9月	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)



途中からの参加もOK

## 令和8年度卓球教室（1期）

卓球の基礎から楽しく学べる教室です。経験の有無を問わず、どなたでも参加可能です。運動不足解消や交流の場として、ぜひご参加ください。

期 間 5月14日～7月2日  
 時 間 9:30～11:30  
 参加費 4,800円 全8回分  
 募 集 20名（先着順）  
 講 師 都筑区卓球協会  
 申込期間 4月1日(水)～5月14日(木)



5月	14日(木)	21日(木)	28日(木)	
6月	4日(木)	11日(木)	18日(木)	25日(木)
7月	2日(木)			

### ① 健康講座と健康チェックの各種体力測定

夏の水分補給に関する講座と、骨密度や血管年齢などの各種健康測定

日 時 6月24日 10:00～12:00  
 参加費 無料  
 募 集 20名（先着順）  
 講 師 横浜市保健師、保健活動推進員、



### ※今年度開催予定のイベントのご案内

本年度も季節に応じてイベントを予定しています。詳細は区の広報や館内掲示でお知らせいたしますので、ぜひご確認ください。

- ・抹茶カフェ（8月）
- ・ピクニックボール体験会（10月）
- ・健康麻雀をやってみよう（時期未定）
- ・会館まつり（11月23日 祝日）



## お 知 ら せ

□前号でもお知らせしましたが、4月から、より多くの皆さまにご利用いただくため施設の利用時間区分（団体・個人）を一部変更いたします。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

曜日	変更前（3月末まで）						変更後（4月より）					
	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
13-15時	大人卓球以外	大人卓球	大人卓球	大人卓球以外	大人卓球	大人卓球	団体利用	大人全種目	大人全種目	団体利用	大人全種目	大人卓球

\* 月曜、木曜の13-15時が団体利用に変わります。土、日、祝日は変更ありません。

### 休 館 予 定

休館日は第1月曜日です

◆ 4月6日(月) ◆ 5月7日(木) ◆ 6月1日(月)



大熊スポーツ会館 横浜市都筑区大熊町 310  
 ☎045-941-9880 <https://tsuzuki-koryu.org/okumasp/>

