

十日市場地区センターだより 5月号

令和5年5月 発行

横浜市十日市場地区センター

指定管理者 アクティオ株式会社

〒226-0025 横浜市緑区十日市場町 808-3

TEL(045)981-9573 FAX(045)982-3161

<http://tokaichiba-cc.com>



4月に開催した講座 報告

～歴史講座『古都鎌倉の魅力』～

昨年ブームとなった『鎌倉』。引き続き人気の講座でした。

鎌倉とはどんな場所か、また寺院や仏像を中心とした文化を学びました。

映像やレジュメを見ながら、熱心にメモを取る姿も！

鎌倉は見所がたくさんあるので、散策を予定している方にも

ピッタリだった様です。



4月 新着図書のお知らせ

君に光射す（小野寺史宜） / 黄色い家（川上未映子）
ゆうべの食卓（角田光代） / ガウディの遺言（下村敦史）
答えは市役所3階に（辻堂ゆめ） / 三国志名臣列伝 蜀篇
（宮城谷昌光） / 魔女と過ごした七日間（東野圭吾）
あなたはここに いなくとも（町田そのこ）
ぼけ日和（矢部太郎）



～金曜エクササイズ(全14回)～

2グループ合わせると、100名にもなる毎回人気の講座です。

幅広い年齢の方が参加し、身体を動かすことを楽しんでいます。

体育室には大きなかけ声が響き、元気を貰えます！！

皆さん、健康維持にとっても関心を持っている様です。



お知らせ

5/8より備品等
貸し出しを
再開します!!
ご確認の上
ご利用下さい。

地区センターの利用について

利用の詳細は、館内掲示やホームページ等でご確認をお願いします。
またご不明な点は、お電話または窓口にてお問い合わせください。

ひき続き、こまめな手洗いや消毒、部屋の換気、社会的距離の確保
にご協力ください。また発熱や咳などの症状がある方、
体調のすぐれない方は、申し訳ありませんがご来館を
控えていただきますようお願いいたします。





5月申込開始の自主講座



☆お申込みは、先着順となります

講座名	実施日	時間	定員	費用	受付開始日	講座内容
簡単 季節の折り紙	5/26 (金) 6/ 6 (火)	13:15~14:30	各 12名	各 100円	当日来館 にて受付	どなたでもご参加いただける簡単な 折り紙を楽しみましょう。 5月 『菖蒲』 ^{しょうぶ} 『小物入れ』 6月 『カタツムリ』 『七夕飾り(織姫・彦星)』
5 月 6 月 から の 講 座	男性のための筋トレ教室 (全8回)	6/6・13・20・27 7/4・11・18・25 (火)	12名	4000円	5/15 (月)	シルバー世代にあったスロートレーニング で筋肉を鍛えましょう。歩くスピードが 遅く感じたり、立って靴下を履くときに ふらつくという方にもお勧めです。 講師 上田宗孝
背骨コンディショニング (全12回)	6/9・16・23・30 7/7・14・21・28 8/4・25 9/1・8 (金)	12:15~13:15	13名	7200円	5/11 (木)	マットや椅子を使用、背骨の歪みを整え 健康な身体づくりを目指しましょう。 また、腰痛の改善にもつながります。 講師 岩本啓子
山本くんと歌おう！ (全5回)	6/9・23 7/7・21 8/4 (金)	15:20~16:30	35名	1000円	5/15 (月)	電子ピアノの伴奏に合わせて、懐かしい 唱歌や歌謡曲を歌い、楽しめます。 講師 山本達郎