

# 十日市場地区センターだより 6月号

令和6年6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>



## 5月に開催した講座 報告

### ～透明な器の中のファンタジーフラワーアレンジ講座～

春の季節を彩るピンクや紫・白等のアーティフィシャルフラワーを使用して、フラワーアレンジを楽しみました。初めての方も簡単に作業出来た様です。素材は同じなのに並べ方でガラッと雰囲気が変わりそこも面白いと皆さん大満足でした。



### ～男性のための筋トレ教室(全8回)～

スクワット等の筋トレに加え、座って自分の足先を持ちストレッチをしたりと色々なトレーニングを行います。普段使わない筋肉を使うため、結構ハード!!筋肉痛になることもある様です。



### ～YouTubeチャンネルを楽しもう(全3回)～

パソコンやタブレット、スマートフォンをWi-Fiにつなぎ講座が開始。YouTubeを初めて利用する方もゆっくと進み、利用の注意点なども教わりながら、チャレンジしていました! いろいろな、活用の機会が増えそうです。



## 5月 新着図書のお知らせ



俺たちの箱根駅伝 上・下 (池井戸潤)

spring スプリング (恩田陸) / 姥玉みつつ (西條奈加)

夏空 東京湾臨海署安積班 (今野敏) / 鼓動 (葉真中顕)

ヒボクラテスの悲嘆 (中山七里) / 板上に咲く (原田マハ)

ビブリア古書堂の事件手帖Ⅳ 扉子たちと継がれる道 (三上延)

あいにくあんたのためじゃない (柚木麻子)



## 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。





## 6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	
6 月 7 月 か ら の 講 座	簡単 季節の折り紙	6/17(月) 7/ 9(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。 6月は『カワセミ』『睡蓮』 7月は『ひまわり』他
	安心! あっという間! すっきりデオドラントスプレー	6/27 (木)	10:00~11:30	12名	1600円	6/11 (火) 電話か来館	アロマオイルでデオドラントスプレー作りを楽し みます。香りで選んでも効果で選んでも いくつかのアロマオイルから、好きなもの を選べます!! 講師 國分こづえ
	和菓子作りを楽しもう ~夏~	7/3 (水)	9:30~11:30	12名	1200円	6/11 (火) 電話か来館	和菓子作りを楽しむ講座です。初めての 方でも大丈夫。 蒸し菓子『利久まんじゅう』を作ります。 講師 高橋恵子
	脳を鍛えて 体幹アップ (全10回)	7/3・17 8/7・21 9/4・18 10/2・16 11/6・20 (水)	10:00~11:00	15名	5000円	6/13 (木) 電話か来館	椅子に座ってできる体操です。楽しく身体 を動かしながら、体幹アップ。 身体の機能回復によりケガのリスクを減らし 転倒予防、認知症予防につなげましょう。 講師 西端長子