

十日市場地区センターだより 5月号

令和7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

～懐かしの洋楽ポップスを歌ってみよう(全4回)～

初回は『テネシーワルツ』『この素晴らしき世界』2曲の洋楽ポップスを英語で歌いました。男性・女性パートごとに音を取り、知らない曲もチャレンジ!! 英語の歌詞も新鮮で、楽しい時間の様です。



～和菓子作りを楽しもう・春～

ピンクと白色が、桜の季節にぴったりの『すあま』作りを楽しみました。形は巻簾で波の模様をつけたり、鶴の子型にしたりとそれぞれの個性が表現された、お菓子となりました。



～金曜エクササイズ(全14回)～

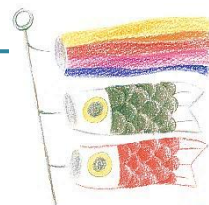
過ごしやすい季節となり、楽しく身体を動かしています。音楽に合わせて体育室を歩き、手足も伸ばしてストレッチ。続ける事で筋力アップを目指し、いい汗をかいています。大人数の講座ですが、毎回とても人気です!



4月 新着図書のお知らせ



カフネ(阿部暁子) / 逃亡者は北へ向かう(柚月裕子)
リペアラ(大沢在昌) / 絵馬と脅迫状(久坂部羊)
天狼 東京湾臨海署安積班(今野敏) / 月とアマリリス
(町田そのこ) / 初瀬屋の客 狸穴屋お始末日記(西條奈加)
目には目を(新川帆立) / しずかなパレード(井上荒野)



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



☆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
5 月 6 月 か ら の 講 座	コツをつかんで 美文字になろう	5/29 (木)	10:00～11:30	10 名	500 円	5/12 (月) 電話か来館	美文字のコツを理解し、普段使っている ボールペンで自分の名前を美しく書いて みましょう。 ※1 月に行った内容と同様となります。 講師 八木最仲
	山本くんと歌おう！ (全 5 回)	5/30 6/13・20 7/4・25 (金)	15:15～16:30	40 名	1000 円	5/13 (火) 電話か来館	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みましょう。 講師 山本達郎
	男性のための筋トレ教室 (全 8 回)	6/3・10・17・24 7/1・8・15・22 (火)	10:00～11:30	14 名	4000 円	5/13 (火) 電話か来館	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。最近歩くスピードが遅く 感じたり、立って靴下を履くときふらついたり という事がある方にもお勧めです。 講師 上田宗孝
	背骨コンディショニング (全 12 回)	6/6・13・20・27 7/4・11・18・25 8/1・29 9/5・12 (金)	12:15～13:15	15 名	7200 円	5/12 (月) 電話か来館	マットや椅子を使用し、背骨の歪みを整え 健康な身体作りを目指しましょう。 講師 岩本啓子