

十日市場地区センターだより 6月号

令和7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

～本格インドカレーを作ってみよう～

インド人講師にスパイスを使ったカレー作りを教わる、異文化交流講座でした。

今回は、中山にある『みどり国際交流ラウンジ』にもご協力いただき

講師と参加者が安心して交流できるよう配慮をし、開催しました。

材料は三種類のシンプルなカレーで、作り方も意外に簡単！

スパイスを揃えれば家庭でも作れることがわかりました。口に入れた時は

辛さがくるのですが、すぐにさっぱり。辛さが残らないことも驚きでした。

インド人講師と会話をしながら、インドの果物やお菓子の質問などで

インドの文化を学び、とても

楽しい時間となった様です。



～今からはじめる体力向上ヨガ(全5回)～

音楽を使用せず掛け声に合わせてスローテンポで始めました。

無理のない自分で動ける範囲で行うので、ヨガ初めての方でも

安心して参加出来た様です。膝の痛みがやわらいだと笑顔に！

5回を通して、心に癒しと体力アップにつなげていきます。



5月 新着図書のお知らせ



ブレイクショットの軌跡(逢坂冬馬) / 遊園地ぐるぐるめ
(青山美智子 田中達也) / シスター・レイ(長浦京)
午前零時の評議室(依刀信吾) / 問題。(早見和真)
風待荘へようこそ(近藤史恵) / 団地メシ!(藤野千夜)
氏家京太郎、奔る(中山七里)



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



☆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	アロマディフューザーネックレスで ご機嫌な私	6/27 (金)	10:00～11:30	10 名	1600 円	6/11 (水) 電話か来館	香りは 0.2 秒で脳に届き、自分の機嫌を自分で取る効果があります。いい香り～で終わらせず、香りについて学びましょう。好きな香りを選び作ることができます。 講師 國分こづえ
	和菓子作りを楽しもう ～夏～	7/2 (水)	9:30～11:30	12 名	1300 円	6/12 (木) 電話か来館	季節を感じながら、和菓子作りを楽しみましょう。はじめての方でも大丈夫です。『土用餅』を作ります。 講師 高橋恵子
	カッシー先生の草木染教室	7/17 (木)	9:45～11:45	10 名	3000 円	6/11 (水) 電話か来館	身近な植物をつかい、草木染を楽しみましょう。はじめての方でも大丈夫です。ストールに『藍の生葉染め』を行います。 講師 柏崎久恵
	おもちゃ病院	7/19 (土)	①10:00 ②10:30	各 8 品	無料 ※材料費 実費の 場合あり	6/12 (木) 電話か来館	小さいお子さま向けのおもちゃが対象 ※当日の受付はありません。必ず事前にお申込みください。お一人 2 品まで。 講師 緑おもちゃドクターの会