

# 十日市場地区センターだより 7月号

令和7年7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>



## 6月に開催した講座 報告

### ～男性のための筋トレ教室(全5回)～

シルバー世代にあった筋トレとは言いつつも、結構本気！  
筋肉痛になるし、キツイと話される方もいらっしゃいますが、  
毎週行うことにより徐々に慣れ、よいペースで身体を動かしている様です。



### ～背骨コンディショニング(全12回)～

ヨガマットを使用して、ストレッチで身体を整えます。  
初めての方もゆっくりとした動きで、無理なく行える様です。  
「痛みがやわらいで嬉しい！」と笑顔でお話されていました。



### ～アロマディフューザーネックレスでご機嫌な私～

香りは0.2秒で脳に届き、自分の機嫌を取る効果があります。  
部屋中にほんのりいい香りが広がり、心地よい空間でした。  
自分の好きな香りを見つけて、お気に入りのネックレスが完成。  
もっと詳しく知りたい！興味がわいた！と話をされ、  
アロマオイルを生活に取り入れる機会が、増えそうです。



## 6月 新着図書のお知らせ

青い壺（有吉佐和子） / パズルと天気（伊坂幸太郎）  
珈琲怪談（恩田陸） / 交番相談員 百目鬼巴（長岡弘樹）  
ありか（瀬尾まいこ） / 闇をわたる（堂場瞬一）  
三国志名臣列伝 呉篇（宮城谷昌光）  
あの子と〇（万城目学）

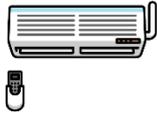


## 地区センターの利用について

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。





## 7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
簡単 季節の折り紙	① 7/22(火) ② 7/30(水)	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。 ①『あさがお』『クローバーのコースター』 ②『金魚』『ヨット』
7月8月からの講座 十日市場『夏の寄席』	8/2 (土)	16:30~17:30	40名	無料	7/14 (月) 電話か来館	夏らしいお題目の古典芸能「落語」を楽しんでいただきます。 出演 横浜市職員落語愛好会 ★湊家 加け橋 (落語&南京玉すだれ) ★酒盗家 酔鯨 (落語)
夏休みこども Day 講座 『ポーセリンアートで 自分だけの丸皿プレート作り』	8/23 (土)	10:15~11:45	16名	500円	7/22 (火) 電話か来館	<b>小学生対象(1.2年生は保護者同伴)</b> 陶磁器にシールを転写するポーセリンの技法で、自分だけの丸皿プレート作りを楽しみます。※焼き上げは先生にお任せするため、後日のお渡しになります。 講師 深谷住江
夏休みこども Day 講座 『地球温暖化対策により 駆除されたウニ殻を使って ウニランプ作り』	8/23 (土)	12:40~13:40	16名	700円	7/22 (火) 電話か来館	<b>小学生対象(1.2年生は保護者同伴)</b> 二酸化炭素を吸収する海藻を食べ尽くすウニを駆除し、地球温暖化への対策について学びます。ウニ殻を観察後、世界に一つだけのオリジナルランプを作ります。 講師 西沢久美子