

# 十日市場地区センターだより 12月号

令和7年12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>

## 11月に開催した講座 報告

### ～古都鎌倉の魅力『3代將軍実朝暗殺と秦野の首塚』～

わかりやすい解説で人気の鎌倉歴史講座です。講師は、常に疑問を持ち自分で調べることが大切、それを続けて欲しいと話されました。



### ～暑さで疲れた体を癒やす 優しいアロマバスソルト～

アロマオイルの効能を学び、自分に合う香りを見つけていました。好きな香りのバスソルトでお風呂時間が楽しみと帰られました。



### ～緑区の果樹—禅寺丸柿の歴史～

中世に吉利王禅寺で発見され、緑区でも盛んに栽培された『禅寺丸柿』市場に出回るお話など、親しみやすく楽しんで頂けた様です。



## ロピーコンサート～和～

11/29 開催しました！

自主講座でお馴染みの山本達郎氏の出演で、ピアノ演奏と笑いありのトークで楽しい時間をお過ごしいただきました。素敵なピアノの音色に癒されただけた様です。



## 11月 新着図書のお知らせ

イン・ザ・メガチャージ（朝井リョウ）／白鷺立つ（住田祐）  
さよならジャバウォック（伊坂幸太郎）／神さまショッピング（角田光代）／佐伯警部の推理（佐々木譲）  
HACK ハック（橘玲）／百年の時効（伏尾美紀）  
殺し屋の営業術（野宮有）



## 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。





## 12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	
12月1月からの講座	簡単 季節の折り紙	①12/22(月) ② 1/8 (木)	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『午(うま)』『和紙で折る小皿』 ②『だるま』『柚子』
	新春のお花の重箱	12/27 (土)	10:00~11:45	10名	2600円	12/11 (木) 電話か来館	新たな年を生花のフラワーアレンジで迎えましょう。福を呼ぶ花と縁起の良い小物を盛り込んでおしゃれなアレンジに仕上げます 講師 堀昌代・佐藤裕子
	男性のための筋トレ教室 (全8回)	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3 (火)	10:00~11:30	14名	4000円	12/11 (木) 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
	Wの刺激～脳と足裏～ (全6回)	1/14・28 2/4・25 3/11・25 (水)	10:30~11:30	10名	3000円	12/11 (木) 電話か来館	※つかまらず、立って動くことが出来る方 『青竹』で足裏に刺激を与えながら、左右違う動きを加え、脳と足裏に「ダブルで刺激」を与えます。できないことも楽しんで終わってみたらスッキリを体験しましょう。 講師 村松奈津子