十日市場地区センターだより 10 月号

令和８年 10 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

９月に開催した講座 報告



～金曜エクササイズ(全 14 回)～

人気の講座で、申込み開始からすぐに定員いっぱいになりました。
体を動かすよい季節になり、連続で行うことで、健康維持につなげます。



～男性のための筋トレ教室(全８回)～

男性限定の講座はめずらしく、こちらも人気の講座です。
痛気持ちいい!! を感じながら、真剣に取り組み筋力アップにつなげています。



～山本くんと歌おう！(全５回)～

童謡や歌謡曲など、電子ピアノの伴奏に合わせて歌っています。
笑いも多い、和やかな雰囲気で楽しい時間を過ごし、元気になる講座です。

イベントのお知らせ　Tokaichiba Halloween 2026　無料

10 月 28 日(水) 10:00～16:00

スタンプラリーカード配布期間 10/14(水)～
十日市場地区センターでも配布します

施設をまわってスタンプをもらおう！
(プレゼントはなくなり次第終了)
仮装での参加、大歓迎です♡
主催：まるっと！十日市場

９月　新着図書のお知らせ

ハヤブサ消防団 森へつづく道（池井戸潤）
スナックふたり（川上弘美）　／　流砂（黒川博行）
小石川養生所青春譜（砂原浩太朗）　／　楽園（夕木春央）
夜想い（住野よる）　／　殺し屋の出世術（野宮有）
嘘つきは人間のはじまり（真梨幸子）

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。

10 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
10月11月からの講座	秋から冬へ 心と体を整えるヨガ (全５回)	10/29 11/12･26 12/10･17 (木)	10:00～11:00	10 名	2500 円	10/13 (火) 電話か来館	秋冬はエネルギーを蓄える季節です。 呼吸とヨガで心身を整えましょう。 丁寧にゆっくり動くので、初めての方でも安心です。 講師　宮本千愛紀
	おもちゃ病院	11/21 (土)	①10:00 ②11:00 ③13:00	16 件	無料 ※材料費実費の場合あり	10/13 (火) 電話か来館	小さいお子さま向けのおもちゃ対象 **※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点まで。** ①6 件　②６件　③４件 講師　緑おもちゃドクターの会



十日市場地区センターまつり　開催‼

11 月 1 日(日曜日)　10:00～15:00

当日のプログラム等詳細は「地区センターまつり」ポスターをご覧ください。



サークルのステージ発表、作品展示・即売等行います。
マイ食器作りポーセリンアート体験会、健康測定コーナー(共に 14:00 受付終了)も開催！
おにぎりやパンの販売もございます。　皆様のご来館お待ちしております！

