

いまじゅく インフォメーション

10月～11月に地区センターが行う
主な講座と募集講座です。

11月8日は「今宿音楽祭」も開催!!
詳しくは裏面をご覧ください。
皆様の参加をお待ちしております!

「災害体験ツアー」今そこにある危機



身を守る術を体験して災害に備えませんか?

10月28日(火)横浜市民防災センターにて今宿地区
センター含む5施設合同で体験ツアーを行います。
詳しくは、左の二次元コードからHPへアクセスして
ください。



フリーアドバイスバドミントン

【日時】 10月19日(日)、11月16日(日)

①初心者・初級 9時15分～10時15分

②中級・上級 10時15分～11時45分

【対象・定員】 小学生以上 各回 20人(先着順)

【参加費】 各回 300円

【申込】 当日先着順(各回15分前から受付)

【持物】 体育館シューズ・ラケット・汗拭きタオル



フリーアドバイス卓球

【日時】 10月25日(土)、11月22日(土)

12時20分～14時40分

【対象・定員】 小学生以上 16人(先着順)

【参加費】 各回200円

【申込】 当日先着順(各回10分前から受付)

【持物】 体育館シューズ・ラケット・汗拭きタオル

エンジョイ今宿



【日時】 10月21日(火)、11月18日(火)

各回 10時～12時

【対象】 どなたでも

【参加費】 各回50円(コーヒー代別途100円)

【持物】 上履き

Lets!ウォー筋(キン)グ

【日時】 10月21日(火)、11月18日(火)

【対象・定員】 各回13時30分～14時30分

【申込み】 18歳以上どなたでも、先着30名

【参加費】 13時10分から体育室にて受付
各回500円

【持物】 上履き、動きやすい服装、飲み物、タオル

<10月募集予定の主な講座>

★講座名：台湾風男の肉包(ロ-パオ)づくり講座

人気の「高崎継民先生」の男性向け料理講座
おひとり4～5個作ります!!



【日時】11月12日(水)10時～13時

【対象・定員】18歳以上男性、先着12人

【参加費】2,000円

【申込】10月15日(水)9時20分～地区センターにて(電話は翌日)

★講座名：遊書で伝える感謝メッセージの書き方

遊書とは書道の型にこだわらず自由に言葉を遊ぶ遊書です。
記念日や誕生日に遊書でメッセージを贈りませんか(2回講座)

【日時】11月12日(水)・26日(水)10時～12時

【対象・定員】18歳以上、先着14人

【参加費】1,000円(2回分)

【申込】10月15日(水)9時20分～
地区センターにて(電話は翌日)



★講座名：からだスッキリ骨盤調整体操③

骨盤体操でカラダの歪みを整え代謝をアップ!
フレンドリーなセミナーで心身ともに癒しましょう



【日時】12月1日・15日、1月5日・19日、2月2日・16日、
3月2日・16日、各回月曜日の10時～11時30分

【対象・定員】18歳以上・抽選で70人

【参加費】3,200円(8回分)

【申込】10月20日(月)～11月7日(金)に
往復ハガキ、または返信ハガキ持参にて受付

★講座名：リンパマッサージと正しい歩き方②

リンパの流れを学び、頭痛、肩こりを改善しましょう!!

【日時】10月30日、11月13日・27日、12月11日
各回木曜日の13時～15時

【対象・定員】18歳以上、先着15人

【参加費】2,000円(4回分)

【申込】絶賛受付中! 定員になり次第、
締め切ります



R7.10～11月のイベントカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1	2 ピラティス⑤	3	4
5	6 骨盤体操⑤	7	8 本藍染め体験 講座	9	10	11 ボディ シェイプ⑤
12	13 スポーツの日	14 施設点検日 (休館日)	15	16 ピラティス⑥	17	18
19 フリーバドミ ントン	20 骨盤体操⑥ おはなし会	21 エンジョイ今宿 Lets!ウォーキング	22	23	24	25 フリー卓球 ボディシェイプ⑥ 染物文様②-1
26 染物講座②-1	27 老後の備え	28 おはなし会 災害体験ツアー	29	30 リンパマッサー ジ①	31	



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 文化の日 骨盤体操⑦	4	5	6 ピラティス⑦	7	8 今宿音楽祭 ボディシェイプ⑦
9	10 施設点検日 (休館日)	11	12 秋を彩るごはん 遊書①	13 リンパマッサー ジ②	14	15
16 フリーバドミ ントン	17 骨盤体操⑧ おはなし会	18 エンジョイ今宿 Lets!ウォーキング	19	20 ピラティス⑧	21	22 フリー卓球 ボディシェイプ⑧
23 勤労感謝の日	24	25 おはなし会	26 遊書②	27 リンパマッサー ジ③	28	29

30
キッズ!
親子でおとうふ
作り

施設点検日（休館日）

毎月第2月曜日（祝祭日の場合は翌日）は、休館とさせていただきます

◆10月14日（火）◆11月10日（月）◆12月8日（月）

■編集・発行：横浜市今宿地区センター
〒241-0813 横浜市旭区今宿町2647-2
TEL：392-1500 FAX：392-1501
発行年月日：2025年（令和7年）10月

第21回 今宿音楽祭



日時：11月8日（土）開演13：00～終演16：00

会場：今宿地区センター体育室

今年で21回目を迎えます。ぜひお越しください！



参加団体（順不同・予定）	
唄う会	混声合唱
フリューゲル	混声合唱
コーロ・コンパニーエ	女声合唱
アハ フィ フラ カウホラ	フラダンス
フィオーリ	女声合唱
コール・なかお	女声合唱
マカニ アロハ	ハワイアン
ラ・ヴィオレッタ	混声合唱
今宿サンライズゴスペルクワイヤ	混声合唱
ドレミの会	女声合唱
グリーンハイランド	女声合唱

※当日、一般の方は駐車場のご利用はできません。お越しの際は公共交通機関をご利用下さい。

◆相鉄線「二俣川駅」北口より、運転試験場循環バスで「中尾町」下車、徒歩10分

◆相鉄線「希望ヶ丘駅」より、徒歩16分

お問い合わせ：横浜市今宿地区センター

横浜市旭区今宿町2647-2 TEL：392-1500 FAX：392-1501