

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14日は「今宿音楽祭」を開催。

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！

エンジョイ今宿



【日時】10月20日(火)、11月17日(火) 各回 10時～12時

【対象・持ち物】どなたでも、上履き持参

【参加費】 各回50円(コーヒー代別途100円)



フリーアドバイスバドミントン

【日時】 10月18日(日)、11月15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24日(土)、11月28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

<10月募集の主な講座>

★講座名： 家族で考える「理想の老後生活とその準備」

- ① セミナー /自分と家族を守る法制度利用
- ② 個別相談会(希望者のみ)

講師 司法書士 市川英明先生

【日時】①セミナー :10月26日(月)10時30分～12時10分
②個別相談会(希望者のみ) 12時20分～15時

【対象・定員】 18歳以上どなたでも先着40人

【参加費】 無料

【申込】 10月11日(日)9時20分～地区センターにて(電話は翌日)

★講座名： パン作り② ハロウィンミイラパン

キャラメリゼしたバナナをパンで包み
ハロウィンのミイラに仕立てます。

PHOTO:イメージ

講師 餅田 倫子先生

【日時】10月31日(土)10時～13時

【対象・定員】18歳以上、先着12人

【参加費】1,400円

【申込】10月15日(木)9時20分～地区センターにて(電話は翌日)



★講座名： 初心者向けのやさしい護身術

ブラジリアン柔術の講師を招き、初心者を対象に
した護身術の講習会。ぜひ親子でご参加下さい。

講師 響本広明先生

【日時】11月1日(日)10時～11時30分

【対象・定員】小学生以上の初心者、先着10人
(小学生は保護者同伴)

【参加費】500円

【申込】10月11日(日)9時20分～地区センターにて(電話は翌日)



★講座名： スイーツ作り① シュトーレン

シュトーレンは、ドライフルーツやナッツをたっぷり使った
ドイツの伝統的なクリスマス菓子です。

PHOTO:イメージ

講師 高崎継民先生

【日時】11月10日(火)10時～13時

【対象・定員】18歳以上、先着12人

【参加費】2,000円

【申込】10月21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(全7回)

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

講師 白浜泰子先生

【日時】12月7日・21日、1月18日、2月1日・15日、3月1日・15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】2,800円(7回分)

【申込方法】

10月20日(月)～11月7日(金)に往復ハガキ、または
返信ハガキを地区センターまで持参下さい。



R8.10～11月のイベントカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
				1 ピラティス⑤	2	3
4	5 骨盤体操⑤	6	7 本藍染め体験 講座	8	9	10 ボディ シェイプ⑤
11	12 スポーツの日	13 施設点検日 (休館日)	14	15 ピラティス⑥	16	17
18 フリーバド ミントン	19 骨盤体操⑥ おはなし会	20 エンジョイ今宿 屋のボディシェイプ③	21	22	23	24 フリー卓球 ボディシェイプ⑥
25 メンズヨガ②	26 理想の老後 生活セミナー	27 おはなし会	28	29 リンパ マッサージ①	30	31 パン作り① ハロウィン ミイラパン



日	月	火	水	木	金	土
1 初心者向け やさしい護身術	2 骨盤体操⑦	3	4	5 ピラティス⑦	6	7 ボディ シェイプ⑦
8	9 施設点検日 (休館日)	10 スイーツ作り① シュートレン	11	12 リンパ マッサージ②	13	14 今宿音楽祭
15 フリーバド ミントン	16 骨盤体操⑧ おはなし会	17 エンジョイ今宿 屋のボディシェイプ④	18	19 ピラティス⑧	20	21 ボディ シェイプ⑥
22	23	24 おはなし会	25	26 リンパ マッサージ③	27	28 フリー卓球
29 キッズ! 親子で おとうふ作り	30					

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13日（火）◆11月9日（月）◆12月14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：2026年（令和8年）10月

第22回 今宿音楽祭



日時：11月14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22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）	
フィオーリ	女声合唱
ラ・ヴィオレッタ	混声合唱
コール・なかお	女声合唱
マカニ アロハ	ハワイアン
Piace	混声合唱
グリーンハイランド	女声合唱
ドレミの会	女声合唱
今宿サンライズ ゴスペル クワイヤ	混声合唱
フリューゲル	混声合唱
唄う会	混声合唱

※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