

山内地区センターだより

2025年11月号

開館日 平日:午前9時~午後9時日曜・祝日:午前9時~午後5時休館日:第3月曜日(祝日の場合は翌日)

令和7年度 第16号発行: 11月1日 https://yokohama-shisetsu.com/yama/ 〒225-0011 あざみ野二丁目3-2

TEL: 045-901-8010 FAX: 045-901-5544

休館日

指定管理者:公益社団法人 横浜市民施設協会



「秋は美味しい食べ物が多いので食欲の秋ですね!」…なんて言っている人は間違いらしいです。 寒い冬になる前に人間は体温・体力を保つために、冬の準備として秋の段階から食欲が増します。 人間や動物の本能だそうです。暑い夏でバテた体の不調を戻すために、涼しくなった秋には自然と 食欲が増すようになっています。「冬は太る」というのも、冬は動かないからではなく、秋に食べた分が脂肪となり、ふっくらとしてしまうのが原因だそうです。山内地区センターで秋太り解消、卓球や運動サークルさんで体を動かしましょう。

	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					
多 11月 <i>页</i>	山内カレ	ンダー のため	一般のご利用は	センターまつり準備 できません。11/17 ページをご覧くださ	/は休館	1月分部屋予約 エントリー受付開始 12月分3.4コマ目 受付開始
2	3	4	5	6	7	8
<u>5 時閉館</u>	5 時閉館			のびのび健康体操 背骨コンディショニング おはなしやぴっころ	のびのび健康体操 ZUMBA®GOLD	
9	10	11	12	2 13	14	15
<u>5 時閉館</u>	1月分部屋エント リー受付最終日	<u>自主事業受付開始</u>	納得のいく 終の棲家選びを	センターまつり準備	センターまつり準備	センターまつり
16	17	18	19	20	21	22
センターまつり	1月分部屋予約 抽選公開 休館日			のびのび健康体操 背骨コンディショニング	のびのび健康体操 ZUMBA®GOLD	<u>1月分2件予約</u> 受け付け開始
23	24	25	26	5 27	28	29
5 時閉館	5 時閉館			のびのび健康体操 背骨コンディショニング	のびのび健康体操 ZUMBA®GOLD	
30 <u>5 時閉館</u>						
終12月	の山内カレ	ノンダー				休館日
日	月	火	水	木	金	土
	1	_				
		2	3	4	5	
		_	3 冬色アイデア おもてなし料理講座	4 のびのび健康体操 背骨コンディショニング	5 のびのび健康体操 ZUMBA®GOLD	
7	受付開始	_	冬色アイデア	のびのび健康体操 背骨コンディショニング 11	のびのび健康体操	6
7 みんなでクッキーを作ろう 5 時閉館	受付開始 1月分3、4件目受付開始		冬色アイデア おもてなし料理講座 10 ▶	のびのび健康体操背骨コンディショニング	のびのび健康体操 ZUMBA®GOLD	6
	受付開始 1月分3、4件目受付開始 8	9	冬色アイデア おもてなし料理講座 10 ▶	のびのび健康体操 _{背骨コンディショニング} 11 <u>自主受付開始</u> おはなしやぴっころ のびのび健康体操	のびのび健康体操 ZUMBA®GOLD 12 のびのび健康体操	
<u>5 時閉館</u>	受付開始 1月分3、4件目受付開始	9	冬色アイデア おもてなし料理講座 10 ▶	のびのび健康体操 背骨コンディショニング 11 <u>自主受付開始</u> おはなしやぴっころ のびのび健康体操 背骨コンディショニング	のびのび健康体操 ZUMBA®GOLD 12 のびのび健康体操 ZUMBA®GOLD	6 13
<u>5 時閉館</u> 14	受付開始 1月分3、4件目受付開始 8 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 4 4 3 3 4 4 4 3	9	冬色アイデア おもてなし料理講座 10 → 17 <u>2月分部屋予約</u> <u>抽選公開</u>	のびのび健康体操 背骨コンディショニング	のびのび健康体操 ZUMBA®GOLD 12 のびのび健康体操 ZUMBA®GOLD 19 のびのび健康体操 ZUMBA®GOLD	20
	受付開始 1月分3、4件目受付開始 8 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 4 4 3 3 4 4 4 3	16	冬色アイデア おもてなし料理講座 10 → 17 <u>2月分部屋予約</u> <u>抽選公開</u>	のびのび健康体操 背骨コンディショニング 11 自主受付開始 おはなしやぴっころ のびのび健康体操 背骨コンディショニング 18 のびのび健康体操 背骨コンディショニング	のびのび健康体操 ZUMBA®GOLD 12 のびのび健康体操 ZUMBA®GOLD 19 のびのび健康体操 ZUMBA®GOLD	13 20
<u>5 時閉館</u> 14 <u>5 時閉館</u> 21	受付開始 1月分3、4件目受付開始 8 15 <u>休館日</u> 22 2月分2件予約 受け付け開始	9 23 冬のデューク更家式ビュー ティーウォーキング 初回	冬色アイデア おもてなし料理講座 10 → 17 <u>2月分部屋予約</u> 抽選公開 24	のびのび健康体操 背骨コンディショニング 11 自主受付開始 おはなしやぴっころ のびのび健康体操 背骨コンディショニング 18 のびのび健康体操 背骨コンディショニング	のびのび健康体操 ZUMBA®GOLD 12 のびのび健康体操 ZUMBA®GOLD 19 のびのび健康体操 ZUMBA®GOLD クリスマスジャズコンサート 26 みんなで書き初めIN山内	13 20

11月募集の自主事業

おはなしやぴっころおはなし会

開催日:11月6日-12月11日(木)

時 間:10時30分~11時(予約不要)

会場:プレイルーム対象:幼児

冬色アイデアおもてなし料理講座

開催日: 12月3日(水)

蚦 間: 10時~14時

会 場: 1階 料理室

定 員: 12名(先着順)

参加費: 2,800円(保険料含む)

みんなでクッキーを作ろう

開催日: 12月7日(日)

時 間: 10時~12時

場: 1階 料理室

参加費: 500円

定 員: 小学生 12人 先着順

クリスマスジャズコンサート

開催日: 12月19日(金)

間: ①17時30分~18時30分 畤

②19時~20時

場: 3階 ホールAB 動

参加費: 500円

員: 各70人 先着順

冬のデューク更家式

ビューティーウォーキング

開催日:12月23日・1月13・27日(火)

間: 10時~11時30分 時 場: 3階 ホールAB

参加費: 2.100円(全3回

員: 20人 先着順

みんなで書初めIN山内

開催日: 12月26日(金) 時 間: 13時~14時30分

会 場: 3階 工芸室

参加費:500円

定 員: 20人 先着順 小学3年生~中学生

申込受付方法 先着順

来館·電話:11/11、10時~ WEB:11/11 0時~

令和7年度山内地区センターまつり 開催日

令和7年11月15(土)・16日(日)

*発表 10:00~15:30頃

3F集会ホールAB

*展示 10:00~16:00

1F·3F各展示会場

~こども体験教室~

はじめての茶道体験

開催日:11月15日(土)

時間:①13:00~ ②14:00~

会場: 娯楽コーナー

参加費:500円(お茶・お菓子付) 定員:各回10名 申し込み受付中

~こどもワークショップ~

牛乳パックで毛糸のリリアンを編んでみよう

開催日: 11月16日(日)

時 間: 10:00~12:00

会 場: プレイルーム

参加費:無料

定員:小学生20名 申し込受付中

お正月のお花

開催日: 12月26日(金)

10時~11時20分 肼

3階 会議室2 会

参 加 費:3,000円 定 員:10人 先着順





※山内地区センターロビーに「ご利用団体様」の 作品を展示しています。展示をご希望の団体様 は受付までお申込み下さい。













