

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)

年末休館

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

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。

7				(dexae)H(休館日
注意:11/13.14.15.16はセンターまつり準備・開催 11月の山内カレンダーのため一般のご利用はできません。11/17は休館 日です。詳しくはホームページをご覧ください。						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		6	7	8
5時閉館	5時閉館) 円002:費曲) 向头 . 角		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	一
9	10	11	12	2 13	14	15
5時閉館	1月分部屋エント リー受付最終日	自主事業受付開始	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	9 20	21	22
センターまつり	1月分部屋予約 抽選公開 休選日	作具11:日勤 (日):10:00		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	1月分2件予約 受け付け開始
23	24	25	20	6 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	是会
30 <u>5 時閉館</u>				. 先眷順	1078°	夏 宝/
12月の山内カレンダー 体館						
B	月	火	水	木	金	<u>±</u>
	1	2	3	4	5	• 6
1 moreon as a	2月分部屋予約エントリー 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	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	四 都 1
7	8	9	10	FA. (11	12	13
みんなでクッキーを作ろう 5時閉館				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	のびのび健康体操 ZUMBA®GOLD	麦 啦 卷 員 宝
14	15	16	17	18	19	20
5時閉館	<u>休館日</u>		2月分部屋予約 抽選公開	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 クリスマスジャズコンサート	6
, 21	22	23	24	25	26	27
5時閉館	2月分2件予約 受け付け開始	冬のデューク更家式ビュー ティーウォーキング 初回		会OS制》	みんなで書き初めIN山内 お正月のお花	司制
28	29	30	31	MI BOLDA I AND IS		100 mg / 20.
	任本:			斯斯 人以为	点 。至 H008:	

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)

時 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

会 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)

時 間: ①17時30分~18時30分

②19時~20時

会 場: 3階 ホールAB 転

参加費: 500円

定 員: 各70人 先着順

<u>冬のデューク更家式</u> 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)

時間: 10時~11時30分 会場: 3階 ホールAB 参加費: 2,100円(全3回 定員: 各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 小学生

参加費:500円定員:各20人先着順

先着順 申込受付方法

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

PARKE HARRE BERNE FARME FARME FARME FARME FARME FARME FARME HARRE HARRE FARME FARME FARME FARME FARME FARME FARME FARME FARME

お正月のお花

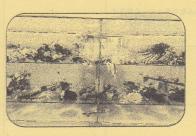
開催日: 12月26日(金)

時 間: 10時~11時20分

会 場: 3階 会議室2

参加費:3,000円定員:各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。