東戸塚地区センターだより2025年

発行:東戸塚地区センター 指定管理者:公益社団法人とつか区民活動支援協会

住所: 〒244-0805 戸塚区川上町 4-4

電話: 045-825-1161 Fax: 045-825-1162 https://higashitotsuka.chiiki-support.jp









◆図書コーナーからのお知らせ◆ II月は「読書活動推進月間」です

「みなさんのおすすめ本」を募集しています。「この本が好き」「ここがおすすめ!」を教えてください。



図書コーナーで掲示、紹介させていただきます。(11月1日~11月20日)

教えてくれた方にはしおりをプレゼント!(先着30名)





講座のご案内

東戸塚地区センターホームページ『講座・イベント一覧』からお申込みできます —



中高年齢者



健康体操教室Ⅲ期

筋力の低下防止やフレイル予防、健康 増進のために運動をしませんか。体力に 合わせてコースをお選びください。

①<mark>ゆったりコース・・・・</mark>ストレッチが中心の ややゆっくりとした動き

②はつらつコース…音楽に合わせて、できる 限り体を動かし体力アップ

> ※会場の体育室には冷暖房設備は ありません。

日程: |月23日~3月|3日(金)全8回

時間:①ゆったり:9時15分~10時15分 』

②はつらつ:10時30分~11時30分

対象:①ゆったり:体力にあまり自信のない方

②はつらつ:日ごろから運動習慣のある方

定員:各70人 費用:2,400円(全8回分)

持物:上履、ヨガマットまたはバスタオル、

飲み物、汗拭きタオル

申込: |2月|4日(日)|7時までWEBサイトまたは

来館で受付【抽選】

※詳細につきましては館内チラシやホームページを ご覧ください。

共催:日立横浜理科クラブ

小学生

ふしぎ発見理科ひろば

「ぶつからない

迷路ロボットを作ろう!」

→ 赤外線センサーと赤外線 LED を使い、ぶつからずに動く車を

つくります!

日時: |2月|4日(日) 9時20分~||時30分

定員:小学生 30人

※小学3年生以下は保護者と一緒に 工作参加をお願いします。

費用:1,000円

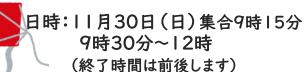
申込: | | 月25日(火) | 7時まで 電話・WEB サイトで受付【抽選】

立横浜埋料クラフ

小学生

<u>◇ ~昔あそび~</u> <u> へ昔あそび~</u> <u> へ</u> <u> へ</u> <u> の</u> を作って空へあげよう

東戸塚地区青少年指導員のみなさんの 指導で凧を作ります。作った凧を広い場 所で空高くあげてみましょう!



※カッターナイフを使いますのでご注意ください。

申込: | | 月 | 8日 (火) | 7時まで 電話・WEB サイトで受付【抽選】





講座のご案内



0歳児と 保護者

親子で楽しく 赤ちゃんビクス



赤ちゃんとふれあいながら、歌遊びや手遊び も楽しみます。泣いても眠くなっても大丈夫! 自然と笑顔になれるひとときです。

日時:12月15日(月) 10時~10時45分

定員:首の座った0歳児と保護者10組

費用:400円

申込: | | 月 | | 日(火) | 3時30分から 電話・WEB サイトで受付【先着】 未就園児と 保護者

ころりん広場

共催:NPO 法人こどもと未来

~おひさまでたよ~

保育士資格を持つ保育者と一緒に、 親子のふれあい遊びやかんたんな 季節の工作などを行います。

~12月のプログラム~ クリスマスの飾りを作ろう

日時: |2月|日(月) |0時~|2時

定員:未就園児と保護者 16組

費用:無料

申込:11月20日(木)13時30分から

電話で受付【先着】

未就学児と

協力:読み聞かせボランティア 森の絵本ひろば

保護者と

<u>ちいさな・ちいさな</u> おはなし会



地域の読み聞かせボランティアによる絵本の 読み聞かせを行います。好きな絵本を自由に 読む『絵本タイム』もあります。

〈12月のテーマ〉さあ、みんなでいっしょに楽しもう

日時: |2月2|日(日) |0時30分~||時30分

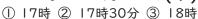
定員:未就学児と保護者 20人程度

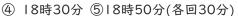
費用:無料

申込: | |月||日 (火)|3時30分から 電話・WEB サイトで受付【先着】 幼児から 高齢者 共催:みらころ

多世代地域交流食堂みらころ

日時: ||月|3日(木)





定員:各8人

共催:戸塚区

費用:おとな 300円、学生 100円(中学生以下無料) *小学生は17時以降、中学生は18時以降要保護者同伴

小・中学生限定のキッズタイム(16時~18時)、学生応援 企画(16時~19時)もあります【予約不要】 利用可能な小・中学校等、詳細はみらころホームページをご確認ください。

申込:開催10日前~6日前にみらころホームページ

https://miracolo.crayonsite.net

または地区センター電話(045-825-1161)で受付【抽選】

一般

共催:NPO 法人フードバンク横浜

<u>子育てひとり親支援の</u> 応援イベント"ブレイクタイム"

子育て中のひとり親家庭の方々 を支援します。食品等をお受け

取りください。

日時: | | 月8日(第2土曜日)

申込:開催3日前までに、下記に

直接お申込みください。 TeLO45-512-4965



未就学児と

^{保護者} <u>遊び場・しゃべり場</u>

申込不要

ほっとタイム

日時:毎週木曜日 10時~12時

定員:未就学児と保護者16組

費用:無料

申込:当日プレイルームに

お越しください

一般 申込 不要

<u>行政書士による</u> 無料相談会

相続・遺言など、身の回りのお悩みに神奈川県行政書士会戸塚 支部の行政書士の方が、無料で 相談に応じます。

日時: | | 月 | 5日(第3土曜日)

9時15分~12時

場所:2階 小会議室

持物:相談に必要な書類

申込:当日会場にお越しください。

(ご相談は1人30分以内で)

【申込・問合せ】 東戸塚地区センター 電話:045-825-1161 https://higashitotsuka.chiiki-support.jp



・抽選の場合、申込締切後1週間以内に、電話の方は当選のみ、Web 申込の方はメールにて当落をご連絡いたします。