

東戸塚地区センターだより

2025年

11月

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>



休館日

11月10日(月)

◆図書コーナーからのお知らせ◆ 11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 **ゆったりコース**…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:1月23日~3月13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:12月14日(日)17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。



小学生

共催:日立横浜理科クラブ

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:12月14日(日) 9時20分~11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:11月25日(火)17時まで

電話・WEBサイトで受付【抽選】

小学生



~昔あそび~



凧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まで空高くあげてみましょう!



日時:11月30日(日) 集合9時15分
9時30分~12時

(終了時間は前後します)

定員:小学生 16人 費用:500円

※カッターナイフを使いますのでご注意ください。

申込:11月18日(火)17時まで

電話・WEBサイトで受付【抽選】



講座のご案内



2025年 11月号

0歳児と
保護者

親子で楽しく 赤ちゃんビクス



赤ちゃんといれあいながら、歌遊びや手遊びも楽しめます。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：11月11日(火)13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：12月1日(月)
10時～12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
保護者

ちいさな・ちいさな おはなし会

協力：読み聞かせボランティア
森の絵本ひろば



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：12月21日(日)
10時30分～11時30分

定員：未就学児と保護者 20人程度
費用：無料

申込：11月11日(火)13時30分から
電話・WEBサイトで受付【先着】

幼児から
高齢者

多世代地域交流食堂みらころ

共催：みらころ

日時：11月13日(木)

① 17時 ② 17時30分 ③ 18時
④ 18時30分 ⑤ 18時50分(各回30分)

定員：各8人

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

子育てひとり親支援の 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を支援します。食品等をお受け取りください。

日時：11月8日(第2土曜日)
11時30分～15時【予約制】

申込：開催3日前までに、下記に
直接お申込みください。

Tel 045-512-4965

☐thanks@fbyokohama.jp



未就学児と
保護者

共催：戸塚区

遊び場・しゃべり場 ほっとタイム

申込
不要

地域の子育て支援者と一緒に、おもちゃで遊んだりおしゃべりしたり…お気軽にどうぞ。

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

行政書士による 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：11月15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。