



2025年

東戸塚地区センターだより 3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

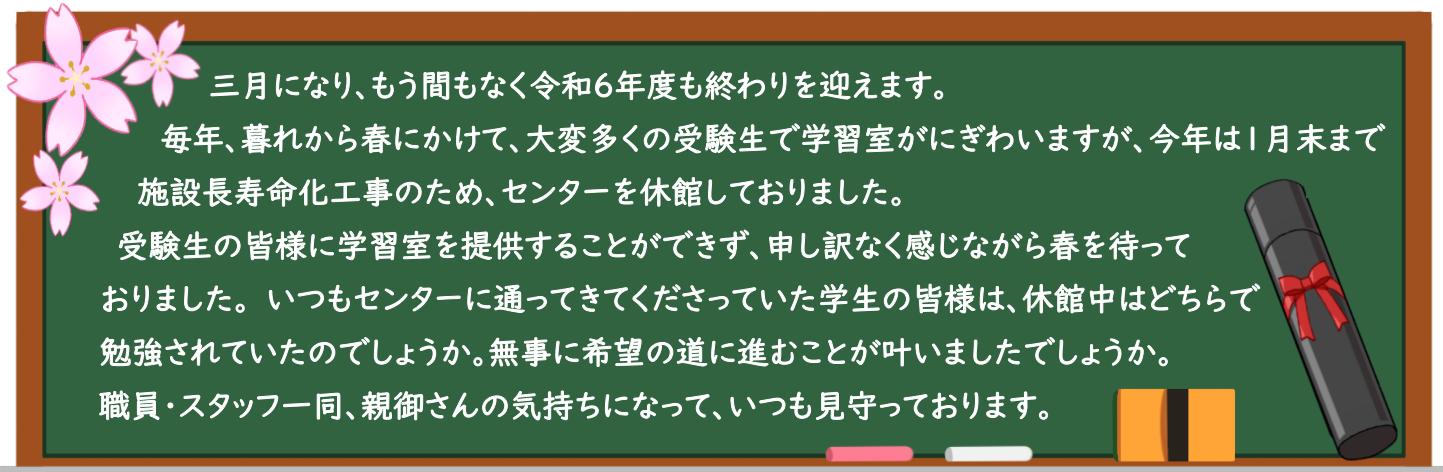
住所:〒244-0805 戸塚区川上町 4-4

電話:045-825-1161 Fax:045-825-1162

<https://higashitotsuka.chiiki-support.jp>ブログ <https://easttotuka.hatenablog.com>

休館日

3月10日(月)



ご協力ありがとうございました



2月に実施いたしました利用者アンケートに、大変多くの方からご回答をいただきました。

皆様の貴重なご意見、ご要望を施設運営に役立ててまいります。ご協力くださった皆様、ありがとうございました。今後もお気づきの点がございましたら職員、スタッフにお声がけください。

*アンケート結果は、後日、館内およびHP上にて公開いたします。

【申込必要講座】

講座のご案内

中高年齢者

健康体操教室Ⅰ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

日程:4月18日~6月13日の毎週金曜(5月30日を除く) 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中高年齢者

②はつらつ:日ごろから運動習慣のある中高年齢者

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:3月28日(金)17時までホームページまたは来館で受付【抽選】

結果:4月初旬に抽選結果をお知らせします。

ホームページ申込の方はメールにて当落をご連絡

来館申込みの方は館内とホームページに当選番号を掲出

*代理でのお申込みはご家族のみに限らせていただきます。

*体育室には冷暖房設備がございません。ご了承の上お申し込みください。

*公共の交通機関をご利用ください。



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

3月はランチタイム開催 <12時~14時>

日時:3月20日(祝・木)

★小中高校生・学生は予約不要

★一般(予約制)

①12時 ②12時40分 ③13時20分

費用:大人 300円

学生 100円

(高校生以下無料)

こどもだけ★フリータイム
ランチタイム前後の
10~12時 14~16時は
こどもだけの自由時間です

*詳細はみらころHPをご確認ください

申込:開催10日前~6日前にみらころHP

<https://miracolo.crayonsite.net> または
地区センター電話(045-825-1161)で受付【抽選】

多世代地域交流食堂みらころは、
4月から第2木曜日に開催します。

講座のご案内

- ・荒天時、講師都合等、講座が中止変更になる場合もございます。
- ・欠席・キャンセル等は事前にご連絡くださいますようお願いいたします。
- ・期限を過ぎてからキャンセルされた場合、材料を準備する講座につきましては費用のご負担をお願いいたします。

2025年 3月号

申込・問合せ

東戸塚地区センター

TEL045-825-1161



<https://higashitotsuka.chiiki-support.jp>

【申込必要講座】

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、HPの方はメールにて当落をご連絡いたします。

未就園児と
保護者



共催:NPO法人
こどもと未来
～おひさままでたよ～

ころりん広場

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。

～3月のプログラム～ 新聞紙・風船であそぼう

日時:3月24日(月) 10時～12時

定員:未就園児と保護者 16組

費用:無料

申込:3月13日(木)13時30分から
電話で受付【先着】

ころりん広場は
4月から第1月曜日に開催します。
日時:4月7日(月) 10時～12時
申込:3月25日(火)13時30分から
電話で受付【先着】

未就学児と
保護者



協力:
読み聞かせボランティア
森の絵本ひろば

ちいさな・ちいさなおはなし会 (テーマ) 春、ランランラン

地域の読み聞かせボランティア団体による
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』もありますよ。

日時:4月20日(偶数月第3日曜日)

読み聞かせ 10時30分～11時
絵本タイム 11時～11時30分

定員:未就学児と保護者 20人程度

費用:無料

申込:3月11日(火)13時30分から
電話・HPで受付【先着】

*小学生以上のお子様もご同伴いただけます

0歳児と
保護者



共催:NPO法人
こどもと未来
～おひさままでたよ～

0歳児の 子育てサポート -ベビークラス-

0歳児親子の遊びと学びの講座です。

臨床発達心理士や保育士の方々が、言葉の
発達を促す遊びなどを伝えながら、親子の
笑顔が増えるようにサポートします。

日時:4月23日、5月14日・28日、
6月11日・25日(水) 10時～12時

定員:0歳児と保護者 12組

費用:3,750円(全5回分)

*お子様2人の場合は +1,500円

申込:4月10日(木)17時まで
電話・HPで受付【抽選】

*4月からは毎週木曜日に開催します。

未就学児と
保護者

1・2歳児
と保護者



親子リトミック

音楽に合わせて体を動かしましょう。楽器
やポンポンなども使ってリズム感 UP!

日時:4月2日、5月7日、6月4日、
7月2日(水)

①2歳コース 9時50分～10時30分

②1歳コース 10時40分～11時20分

定員:①2歳児と保護者 10組

②1歳児と保護者 10組

費用:各 1,600円(全4回分)

持物:汗拭きタオル、飲み物

申込:3月18日(火)17時まで電話・HPで
受付【抽選】

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
手遊びを楽しめます。

泣いても眠くなても大丈夫!
自然と笑顔になれるひとときです。

日時:4月21日(月) 10時～10時45分

定員:首が座った0歳児と保護者 10組

費用:400円

持物:バスタオル、飲み物

申込:3月11日(火)13時30分から
電話・HPで受付【先着】

【ご予約不要】

未就学児と
保護者



共催:戸塚区

遊び場・しゃべり場・ほっこりタイム

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…ほっこり一息つき
ませんか? 子育ての不安や悩みを相談す
ることもできます。

日時:3月13日(木)

9時30分～11時30分

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。
*4月からは毎週木曜日に開催します。

一般



日本古代史講座

卑弥呼登場から律令国家が始まるまでの
日本の古代(3～7世紀)について学びます。

日時:4月9日～12月24日の
第2・4水曜日

9時45分～11時30分

定員:56人 持物:筆記用具

費用:3,600円(全18回分)

申込:3月20日(祝・木)17時まで
電話・HPで受付【抽選】

一般



能楽師 加藤真悟に学ぶ はじめての能

シテ方觀世流能楽師 加藤真悟先生による
能の基礎講座。演目の内容、鑑賞のポイント
などを学び、実際に舞台を鑑賞します。

【講座】4月22日、5月20日、6月17日、
7月8日(火) 10時～11時30分
(東戸塚地区センター)

【鑑賞】◆5月5日(祝・月) 13時開演
狂言『茶壺』野村萬斎
能『卒都婆小町』加藤真悟
(国立能楽堂)

◆7月21日(祝・月) 14時開演
能『羽衣』
謡、小鼓、大鼓、太鼓の体験
(県民共済みらいホール)

定員:20人

費用:8,500円(全講座とチケット代)

申込:4月15日(火)17時まで電話・HPで
受付【抽選】

一般



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:3月15日(第3土曜日)

9時15分～12時

場所:小会議室2(体育室横)

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分以内でお願いいたします)