

東戸塚地区センターだより

2026年

2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: 2月9日(月)

(ご案内)「体育室個人利用について」…自主事業「放課後バドミントン教室」開催のため、下記日程の体育室個人利用は全面お休みさせていただきます。2月18日・25日、3月4日・11日・18日(水)ご理解とご協力をお願いいたします。

3月に「ひなまつりに親子でお茶会」講座もあります。ご興味のある方はぜひご参加ください。

Pickup!
～ご紹介します～

和やか茶道入門〈裏千家〉全4回講座

初めての方も安心!基本のご挨拶からスタート
そして講師の見本、一服をいただきます。



楽しく優しい先生方



回を重ねる度に動作が
スムーズに!みなさん、とても
熱心に取り組まれていました。



茶道の基本動作「ふくさばき」
何度も繰り返し練習しました。



最終回では、お互いにお茶をたてて
ふるまいました。「美味しい!」
の声に笑顔がこぼれます♪

毎回のお楽しみ!

お菓子は講師おすすめの
季節の和菓子♡

正座が難しい方でも大丈夫♪

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 I 期

日程:4月17日~6月12日(金)※5月29日除く全8回

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。

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:1月26日(月)10時から3月10日(火)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。



講座のご案内

2026 年 2 月号

小学生と
保護者

ひなまつりに 親子でお茶会



親子で一緒に茶道を体験しませんか？
おいしいお茶と和菓子をお楽しみください。

日時：3月1日(日)

①10時30分～11時30分

②13時～14時

定員：小学生と保護者 各6組

費用：1組 1,000 円

持物：履き替え用白ソックス

申込：1月26日(月)～2月16日(月)

17時まで電話・WEBサイトで受付【抽選】

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。

～3月のプログラム お楽しみ～

日時：3月2日(月)

10時～12時

定員：未就園児と保護者 16組

費用：無料

申込：2月20日(金)13時30分から

電話で受付【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：2月12日(木)

①17時 ②17時30分 ③18時

④18時30分 ⑤18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

*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

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。泣いても眠くなくても大丈夫！
自然と笑顔になれるひとときです。

日時：3月16日(月) 10時～10時45分

定員：首のすわった0歳児と保護者 10組

費用：400円

持物：バスタオル

申込：2月11日(祝・水)13時30分から

電話・WEBサイトで受付【先着】

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々
を支援します。食品等をお受け
取りください。

日時：2月14日(土)

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

行政書士による 無料相談会

申込
不要

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：2月21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。