

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。

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。



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♪



茶道の基本動作「ふくささばき」
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♪



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…ストレッチを中心の
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



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】

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
楽しめます。泣いても眠くなってしまって大丈夫!
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】

共催:みらころ

多世代地域交流食堂みらころ



日時: 2月12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

*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

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

TEL045-512-4965

thanks@fbyokohama.jp



未就学児と
保護者

申込
不要

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…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

共催:戸塚区

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: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。