

東戸塚地区センターだより

2026年
4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:4月13日(月)

(ご案内)「臨時休館について」

5月24日(日)は全館停電を伴う、低濃度 PCB 含有機器更新工事のため臨時休館いたします。

Pickup!
～ご紹介します～

前半は椅子に座りながら
後半はスクエアマットを
使って体を動かします。



自分の
ペースで♪

マットのマスを右・左・
前・後ろ…先生の動き
を覚えて進みます!

●免疫力アップレシピでクッキング講座

最初に手順を聞いてから調理スタート♪



手に入りやすい
材料を使ったメ
ニューをご紹介します。
調理の
あとに実食しま
す。

3人一組で、協力
しながら、3~4品を
調理していきます。



●座って・歩いて・楽しく運動 全6回講座

↓ 3月26日(木)より受付開始【抽選】詳細は下記をご覧ください ↓

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



一般

座って・歩いて 楽しく運動



椅子に座った状態でのストレッチや、ボール、タオルを用いた運動を行います。認知機能向上などに効果がある「スクエアステップ」も行います。

日時:5月7日・21日、6月4日・18日、7月
2日・16日(木)【全6回】10時~11時

定員:20人

費用:2,400円(全6回分)

持物:室内用運動靴、フェイスタオル、飲み物

申込:3月26日(木)10時から4月15日(水)
17時まで電話またはWEBサイトで受付【抽選】

一般

免疫力アップレシピで クッキング

身近にある旬の食材を使った、免疫力を高める家庭料理を作ります。

日時:5月12日、5月26日(火)
10時~13時

定員:各12人

費用:各回1,500円

持物:エプロン、三角巾、マスク
食器用布巾、筆記用具

申込:3月26日(木)11時から4月24日(金)
17時まで電話またはWEBサイトで受付【抽選】





講座のお知らせ



●ころりん広場は4月、5月お休みです。次回は6月1日(月)予定。

●健康体操教室 I 期(4月17日～)にお申込みされた方は、4月1日10時30分発表の抽選結果をご確認ください。当選後の手続きは**4月7日(火)19時まで**※となります。ご不明な点がありましたら、お電話でお問い合わせください。

※こちらが正しい期間です。

0歳児と保護者

ベビータッチでスキンシップ

オイルを使ったベビーマッサージを実践します。ゆったりとふれあいの時間をお楽しみください。



日時:5月18日(月)
10時~10時50分

定員:0歳児と保護者 10組
費用:450円 持物:バスタオル、飲み物
申込:4月11日(土)13時30分から
電話またはWEBサイトで受付【先着】

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:不要

当日プレイルームにお越しください



幼児から高齢者

共催:NPO 法人みらころ

多世代地域交流食堂みらころ

支援団体による食事の提供を行います。

日時:4月9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:4月11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

TEL045-512-4965

✉thanks@fbyokohama.jp



一般

共催:神奈川県行政書士会戸塚支部

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無料で相談に応じます。

日時:4月18日(第3土曜日)
9時15分~12時

場所: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ご連絡いたします