東戸塚地区センターだより

2026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9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

「みなさんの好きな本」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読書手帳またはしおりをプレゼント!(先着各20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22日～3月12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、外履き入れ
申込:11月10日(火)10時から12月13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。

高校生以上

味噌作り

地域の「小泉麹屋」のご指導で、味噌作りを行います。国産の大豆を使い、味も良く体に優しい味噌を作りましょう!　2kgの味噌を持ち帰ることができます。



(イメージ)



日時:12月5日(土)
①11時～12時30分　②13時30分～15時
(終了時間は前後します)

定員:各回30人　お一人または保護者と小学生以下のお子様とのペア可
費用:4,000円(容器付)
持物:エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、持ち帰り用の袋、筆記用具
※参加のお子様も同様の持物をご用意ください。
申込:10月21日(水)10時から11月15日(日)17時まで電話・WEBサイトで受付【抽選】※当選後、期日までに代金をお支払いいただきます。

講座のご案内

2026年 11月号

一般 おうちで点心料理



手軽に作れる秘策をお教えします!

日時:12月15日(火)10時～13時

定員:12人　費用:1,500円

持物:エプロン、三角巾、マスク、布巾
手拭きタオル

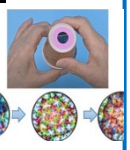
申込:10月21日(水)13時30分から
11月26日(木)17時まで
電話・WEB サイトで受付【抽選】

小学生 ふしぎ発見理科ひろば

共催:日立横浜理科クラブ



「2種類の万華鏡をつくろう」



日時:12月13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:400円　持物:持ち帰り用袋

申込:10月21日(水)10時から11月24日(火)17時まで 電話・WEB サイトで受付【抽選】

1歳児と保護者 親子であそぼ!〈1歳児〉



親子で元気にからだを動かしましょう!

日時:12月21日(月)10時～10時45分

定員:1歳児と保護者10組
費用:400円

申込:11月11日(水)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

協力:こどもと未来～おひさまでたよ～



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～クリスマスの製作

日時:12月7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(金)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おはなし会

〈12月のテーマ〉冬の届けもの

日時:12月20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(水)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:NPO 法人みらころ



日時: 11月12日(木)

① 17時 ② 17時30分 ③ 18時
④ 18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

一般 子育てひとり親支援の応援イベント“ブレイクタイム”

共催:NPO 法人フードバンク横浜

日時:11月14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

未就学児と保護者 遊び場・しゃべり場 ほっとタイム

共催:戸塚区

申込不要



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

共催:神奈川県行政書士会戸塚支部

申込不要

日時:11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。