

各施設から

●申込み・問合せは各施設へ ●発行月の11日以降のものを掲載 ●費用の記載がないものは無料 ●締切日必着
●重要事項 行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号、往復はがきの場合は返信面を明記してください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止や電力需給の状況により、イベントの中止や開館時間の変更となる場合があります。詳細は、各施設にお問い合わせ

戸塚地区センター

〒244-0003 戸塚町127
☎ 862-9314 ☎ 862-9315
休 第3月曜(祝日の場合翌日)

●元気の源ぴんころ講座(認知症予防)
手ばかりや冷凍食品を使った簡単料理、運動など(共催:南戸塚地域ケアプラザ)
☎ 9月14日・28日、10月12日・26日(水)10時~12時※うち3日間受講。日程詳細後日連絡。☎ 65歳以上:抽選20人
持 スリッパ 申 8月15日9時から31日17時まで ☎ で南戸塚地域ケアプラザへ(☎ 865-5960)

●親子おたのしみ会~お月見~
季節の行事にちなんだ歌や手あそび、工作で親子が触れ合います。
☎ 9月4日(日)10時~11時 ☎ 3・4歳児と保護者:先着8組 ¥ 200円
申 8月12日14時から ☎ で受付

大正地区センター

〒245-0063 原宿3-59-1
☎ 852-4111 ☎ 852-1541
休 第3月曜(祝日の場合翌日)

●はじめての着付け
☎ 9月14日・28日、10月12日・26日、11月9日(水)9時30分~11時 ☎ 先着6人 ¥ 2,500円(全5回) 持 着物一式、タオル3枚、ひも数本、足袋 申 8月13日13時30分から ☎ か ☎ で受付

●にこにこフリーマーケット出店者募集
☎ 10月10日(祝・月)10時~14時
☎ 先着15組 ¥ 500円/区画 持 2×2メートル区画用シート 申 8月12日13時30分から ☎ か ☎ で受付

●赤ちゃんとスキンシップ
☎ 9月23日(祝・金)①10時②11時(各40分) ☎ 0歳児(①ハイハイ前②ハイハイ後):先着各8組 ¥ 400円 持 バスタオル、飲み物、動きやすい服装 申 8月12日13時30分から ☎ か ☎ で受付

東戸塚地区センター

〒244-0805 川上町4-4
☎ 825-1161 ☎ 825-1162
休 第2月曜(祝日の場合翌日)

●秋から冬の新健康体操教室
筋力低下防止を目的に、フレイル予防や健康増進のための運動を行います。

☎ ①ゆったりコース:10月~2023年2月第1・3金曜 10時~11時②はつらつコース:10月~2023年2月第2・4金曜 10時~11時 ☎ ①体力にあまり自信のない中高年齢者:抽選70人②日頃から運動習慣のある中高年齢者:抽選70人 ¥ 3,000円(全10回分) 持 ヨガマット、飲み物、タオル
申 8月31日までに往復はがき(☎ 重要事項)と希望コースを記入)で受付

●1歳の親子リトミック
☎ 9月7日、10月5日、11月2日、12月7日(水)10時~11時 ☎ 1歳児と保護者:抽選10組 ¥ 1,600円(全4回分) 持 タオル、飲み物 申 8月21日17時までに ☎ か ☎ で受付

●親子で楽しく赤ちゃんピクス
☎ 9月20日(火)①9時45分②10時45分(各45分) ☎ 0歳児と保護者(①

ハイハイ前②ハイハイ後):先着各5組
¥ 400円 持 バスタオル、飲み物
申 8月11日13時30分から ☎ で受付

上矢部地区センター

〒245-0053 上矢部町2342
☎ 812-9494 ☎ 812-9199
休 第3月曜(祝日の場合翌日)

☎ 申 8月11日9時から ☎ か ☎ か来館で受付

●人気講師のお菓子作り
くるみとヌガーで作るお菓子「エンガディナー」を作り、持ち帰ります。

☎ 9月15日(木)9時30分 ☎ 先着12人 ¥ 1,600円 持 エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り容器

●楽しくフラダンス
☎ 9月2日・16日・30日、10月14日・28日(金)10時30分 ☎ 先着12人※子連れも可 ¥ 3,000円(全5回分) 持 タオル、水筒、筆記用具

●上矢部てくてく探検隊(工場見学)
神奈川美研工業(株)の産業廃棄物リサイクルセンターを親子で見学します。
☎ 8月23日(火)10時 ☎ 小学生と保護者:先着10組 持 水筒、運動靴、帽子、工場見学時は長袖、長ズボンを着用

舞岡地区センター

〒244-0813 舞岡町3020
☎ 824-1915 ☎ 824-1925
休 第2月曜(祝日の場合翌日)

☎ 申 8月11日14時から ☎ で受付

●無料の全身ストレッチ&足裏ほぐし
☎ 9月27日(火)9時5分~10時5分
☎ 18歳以上:先着12人 持 飲み物

●筋トレとストレッチのピラティス(全6回)
☎ 9月29日、10月13日・27日、11月10日・24日、12月8日(木)15時30分~16時30分 ☎ 18歳以上の女性:先着15人 ¥ 4,500円(全6回分) 持 ヨガマット(バスタオル可)、タオル、飲み物

●愛犬用パラコード作り~リードor首輪~
☎ 9月8日(木)9時~11時45分
☎ 18歳以上:先着12人 ¥ 3,500円 持 飲み物

踊場地区センター

〒245-0061 汲沢2-23-1
☎ 866-0100 ☎ 866-0101
休 第2月曜(祝日の場合翌日)

●親子で楽しくリトミックⅡ期
☎ 9月~11月第2・4金曜(9月23日は除く)①9時45分②10時45分 ☎ ①1歳児と保護者②2歳児と保護者:先着各25組 ¥ 1,500円(全5回分) 持 室内用運動靴(保護者も必要) 申 8月12日14時から ☎ で受付

●小学生放課後バドミントン教室
☎ 9月21日、10月5日・19日、11月2日・16日(水)15時30分~17時 ☎ 小学生:先着20人 ¥ 2,000円(全5回分) 持 室内用運動靴、ラケット、飲み物、タオル 申 8月13日14時から ☎ で受付

とつか区民活動センター

〒244-0805 川上町91-1
モレラ東戸塚3階
☎ 825-6773 ☎ 825-6774
休 月曜

●地域活動に役立つ初めてのスマホ講座~Googleマップ~

☎ エンジョイ tab ☎ 9月10日(土)14時~16時 ☎ 文字入力ができるスマートフォン初心者:先着10人 持 スマートフォン(シニア向けを除く)、筆記用具
申 8月11日9時から ☎ で受付

●地学講座 次の富士山噴火はいつか? ~富士山噴火ハザードマップが改訂されたが、その意味するものは何か~
☎ 9月25日(日)13時30分~15時30分 ☎ 先着12人 持 筆記用具 申 8月11日9時から ☎ か来館で受付

●初心者のためのスマホワンポイントアドバイス
☎ 認定特定非営利活動法人こまちがらす
☎ 8月26日(金)10時、10時25分、10時50分、11時15分、11時40分(各20分)
☎ 先着各1人 ¥ 500円 持 スマートフォン、筆記用具 申 8月19日9時から ☎ で受付

老人福祉センター戸塚柏桜荘

〒244-0003 戸塚町2304-5
☎ 865-3281 ☎ 865-3283
休 第3日曜

●令和4年度後期 趣味の教室(10月~3月)
①「健康体操」②「笑いヨガ」③「知っているようで知らない世界遺産」

☎ ①毎週火曜9時30分、10時30分(初回:10月4日、各45分、2部制)②第3月曜14時30分~15時30分(初回:10月17日、全6回)③第3木曜10時~12時(初回:10月20日、全6回) ☎ 市内在住の60歳以上:①抽選30人②抽選15人③抽選20人 申 8月11日~31日に住所・年齢が確認できるものと、はがきを持参で来館受付

●内科医から見たシリーズ「緑内障・白内障」
☎ 福村 正 氏 ☎ 9月22日(木)10時~12時 ☎ 先着25人 持 靴を入れる袋、筆記用具 申 8月11日から ☎ で受付

男女共同参画センター横浜

〒244-0816 上倉田町435-1
☎ 862-5052 ☎ 865-4671
休 第4木曜

☎ すべて ☎ あり(0歳2か月~未就学児、予約制、有料、4日前までに子どもの部屋へ ☎ 862-4750 (9時~16時30分木、日曜・祝日を除く))

●心とからだを整える産後のセルフケア カップル編
赤ちゃんパートナーと運動不足解消
☎ 9月10日(土)10時~11時30分
☎ 生後210日までの赤ちゃん子育てカップル:先着9組 ¥ 1,700円
申 8月16日9時から ☎ で受付

●ベビーヨガ&産後のアーユルヴェーダ
育児の気分転換とセルフヘルスケア
☎ 10月4日・11日(火)10時~11時30分 ☎ 産後の女性と生後210日までの

赤ちゃん:先着16組 ¥ 3,200円(全2回分) 申 9月5日9時から ☎ で受付

●女性のためのネット集客の基礎知識セミナー

☎ 9月10日(土)10時~11時30分
☎ 女性:先着25人 ¥ 2,200円
申 8月15日から ☎ か ☎ か来館で受付

舞岡ふるさと村虹の家

〒244-0813 舞岡町2832
☎ 826-0700 ☎ 826-0749
休 火曜(祝日の場合翌日)

☎ 先着14人
申 8月28日9時から ☎ で受付

●クモの観察会(雨天中止)
☎ 9月17日(土)9時30分~12時
●市民の森散策会(雨天中止)
☎ 9月24日(土)9時30分~12時

舞岡公園小谷戸の里

〒244-0813 舞岡町1764
☎ ☎ 824-0107
休 第1・3月曜(祝日の場合翌日)

●竹細工~竹ひごの花器作り~
☎ 9月25日(日)9時30分~12時
☎ 中学生以上:先着20人 ¥ 500円
申 9月3日9時から ☎ か来館で受付

●自然観察会~夏の里山~(雨天中止)
☎ 8月28日(日)13時~15時 ☎ 先着10人(小学生以下要保護者同伴)
申 8月11日9時から ☎ か来館で受付(1回の申込で3人まで)

戸塚スポーツセンター

〒244-0816 上倉田町477
☎ 862-2181 ☎ 881-6995
休 第2月曜(祝日の場合翌日)

☎ 16歳以上:先着30人 申 当日直接 ※詳細は ☎ をご確認ください

●エアロボクシング
☎ 8月23日・30日(火)13時~14時
¥ 600円 持 運動のできる服装、室内用運動靴

●骨盤エクササイズ
☎ 8月23日・30日(火)14時10分~14時50分 ¥ 550円 持 運動のできる服装、室内用運動靴、ヨガマット(貸出有)

戸塚区民文化センター さくらプラザ

〒244-0003 戸塚町16-17
☎ 866-2501 ☎ 866-2502
休 第2火曜、8月10日(水)、8月20日(土)は17時閉館

●こどものための芸術の学校 ~演劇ワークショップ~

☎ 有吉 宣人 氏 ☎ 9月18日(日)・19日(祝・月)①10時②14時(各150分) ☎ リハーサル室 ☎ 小学4年生~18歳:抽選各6人 申 申込用紙(☎ でダウンロード、区民利用施設などで配架)を記入のうえ、8月15日までに ☎ か ☎ か郵送か来館で受付(☎ event@totsuka.hall-info.jp) ※詳細は ☎ かさくらプラザまで