


# 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 イベントなどは中止・変更となる場合がありますので、問い合わせ先に確認してください。

### 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)



- **シニアのやさしいヨガとチェアヨガ**  
日 10月3日・17日・31日、11月14日(火)  
10時～11時 概ね65歳以上:先着10人 費2,000円(全4回分)  
持 飲み物、タオル、動きやすい服装、運動靴  
申 9月12日14時から☎か来館で受付
- **認知症サポーター養成講座**  
認知症を正しく理解し支援するための講座  
日 10月5日(木)10時～12時 先着20人 申 9月14日14時から☎か来館で受付
- **かんたん!おいしい!おやつづくり**  
ファットラスカルを作ります  
日 10月8日(日)10時～12時  
小学生:抽選12人 費1,000円  
持 エプロン、三角巾、布巾、手拭き、上履き  
申 9月11日10時から21日17時までにWEBで受付 ※小麦粉、乳、卵を使用 ※費用は10月5日までに来館で支払い

### 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)




- **男の家庭料理(後期)**  
日 10月29日、11月26日、12月24日、2024年1月21日、2月25日、3月24日(日)9時30分～12時45分 男性:先着12人 費9,000円(全6回分)  
持 エプロン、三角巾、手拭き、布巾  
申 9月13日13時30分から☎かWEBで受付
- 持 ラケット、体育館用運動靴、タオル、飲み物 申 ☎かWEBで受付

- **卓球教室(後期)**  
レベルに合わせた練習で小学生から参加可  
日 10月～2024年3月第3土曜(11月は除く)9時30分～11時45分  
小学生以上:先着50人 費2,000円(全5回分) 申 9月11日13時30分から
- **オリンピックに学ぶバドミントン教室(後期)**  
日 10月～2024年3月の第4月曜(12月のみ11日)9時30分～11時45分  
先着35人 費3,600円(全6回分)  
申 9月12日13時30分から

### 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)



- 申 ☎かWEBで受付
- **大人の習い 写経のすすめ**  
信楽山乗蓮寺の副住職をお招きします  
日 9月28日(木)10時30分～11時30分  
先着20人 費1,200円  
持 書道道具一式(小筆)または筆ペン、文鎮 申 9月12日13時30分から
- **能を愉しむ～能楽師加藤眞悟と共に～**  
日 座学:10月17日・31日、11月21日・28日(火)13時～14時30分  
鑑賞:11月4日(土)18時(横浜能楽堂)、12月10日(日)13時(観世能楽堂)  
抽選30人 費8,300円(全講座とチケット代) 申 9月25日17時まで
- **日本古代史講座**  
3世紀から7世紀までの日本古代史の謎を読み解きます  
日 10月～2024年2月までの第2・4水曜  
9時45分～11時30分 抽選45人 費2,000円(全10回分)  
申 9月20日17時まで

### 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 9月11日9時から☎かWEBか来館で受付
- **踊らないバレエ&リラックスヨガ**  
日 10月1日、11月5日、12月3日(日)  
10時 先着12人 費2,000円(全3回分) 持 動きやすい服装、スニーカーソックス、タオル、飲み物
- **シニアのための秋の体験講座**  
①片手でキーボード②大人の書道  
日 ①10月23日、11月13日・27日、12月11日(月)10時②10月4日、11月1日、12月6日(水)13時 先着①5人②10人 費①3,000円(全4回分)②2,000円(全3回分) 持 ②筆、半紙、下敷き、小皿
- **スマホの賢い活用術**  
日 10月27日(金)、12月14日(木)13時  
先着各10人

### 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)




- **舞岡地区センターまつり**  
模擬店、ゲームブース、ステージ発表、作品展示など!楽しさ盛り沢山!  
日 10月22日(日)10時 申 当日直接
- 申 9月12日14時から☎で受付

- **舞岡パン教室**  
スイートポテトパンを作ります。  
日 10月4日(水)10時～12時30分  
18歳以上:先着8人 費2,000円  
持 マスク、エプロン、三角巾、布巾2枚、持ち帰り用の袋、手拭き
- **筋トレとストレッチのピラティス(全3回)**  
ストレッチを中心とした動きと呼吸で体幹を鍛えます。  
日 10月26日、11月9日・30日(木)  
①13時15分～14時30分  
②15時30分～16時45分  
18歳以上の女性:各回先着10人 費2,400円(全3回分) 持 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、汗拭きタオル

### 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)



- **料理を通じて台湾を知ろう**  
胡椒餅を作り、台湾の暮らしや文化を学ぶ  
日 10月18日(水)10時～13時  
先着10人 費1,000円  
持 エプロン、三角巾、布巾、マスク  
申 9月14日14時から☎で受付
- **シニア向けスマホ講座**  
日 10月5日(木)10時～11時30分  
65歳以上:先着10人 費500円  
持 スマートフォン 申 9月13日14時から☎で受付
- **ニコニコげんき体操(秋)**  
親子でリズム体操やサーキット運動を楽しもう  
日 10月23日、11月27日、12月25日(月)  
10時～11時 2～3歳児と保護者:抽選30組 費1,200円(全3回分)  
持 室内履き、運動ができる服装  
申 10月6日20時までに☎かWEBか来館で受付

### 秋葉中学校コミュニティハウス


〒245-0052 秋葉町271-3  
☎☎814-1985  
休 金曜



- 申 ☎か来館で受付
- **オルゴール付き驚き盤をつくろう!**  
日 9月30日(土)10時～12時  
小学生:先着20人(小学2年生以下は要保護者同伴) 費500円  
持 持ち帰り用の袋 申 9月11日10時から
- **チェアヨガ講座**  
日 10月11日・25日(水)11時～12時  
先着10人 費500円(全2回分)  
持 動きやすい服装、タオル、飲み物  
申 9月18日10時から

### 名瀬中学校コミュニティハウス

〒245-0051 名瀬町791-6  
☎☎812-8405  
休 金曜



- **電子オルゴールをつくろう!**  
電気と音の働きを学ぼう  
日 10月14日(土)10時～12時  
小学生:先着20人(小学2年生以下は要保護者同伴) 費600円  
申 9月18日10時から☎か来館で受付
- **ベビトレヨガ**  
ベビーとママと一緒にヨガでリフレッシュ  
日 10月17日・31日(火)10時～11時  
0～2歳児と保護者:先着8組 費500円(全2回分)  
持 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、赤ちゃんのお気に入りのおもちゃ  
申 9月11日10時から☎か来館で受付

### 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



- **スマホの交流サロン あぶり**  
おしゃべりしながらスマホを学ぼう!  
日 10月13日(金)13時30分～15時(13時15分～13時30分受付)  
先着10人 持 スマートフォン、筆記用具 申 当日直接
- **やりたいことみつける!**  
ボランティアのいろは  
ボランティア活動の基礎知識を学ぶ  
日 10月10日(火)13時30分～15時  
先着5人 持 筆記用具 申 9月11日から10月7日までに☎か来館で受付

### 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



- **内科医から見たシリーズ「今さら聞けない便の話」**  
どなたでも参加できます  
日 10月26日(木)10時～12時  
先着25人 持 靴を入れる袋、筆記用具 申 9月11日から☎か来館で受付
- **みつこと歌おう(全6回)**  
昭和懐メロ・童謡をうたいましょう  
日 ①10月～2024年3月第2火曜13時30分～14時30分②10月～2024年3月第4火曜11時～12時  
市内在住60歳以上:抽選各30人  
申 9月25日までに住所・年齢が確認できるものと☎を持参で来館受付

### 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



- 申 2か月～未就学児、予約制 ☎862-4750(詳細は要問合せ)
- **心とからだを整える産後のセルフケア**  
赤ちゃんと一緒にできるエクササイズ  
日 11月14日・21日(火)10時～11時30分  
生後210日までの0歳児と産後の女性:先着16組 費1,700円(全2回分)  
申 10月3日9時からWEBで受付
- **3か月コース 週末ピラティス**  
日 10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日(土)10時～11時15分 女性:先着22人 費4,500円(全5回分)  
申 9月16日9時からWEBか来館で受付
- **女性のためのこころのケア講座**  
傷つきによる「喪失」と「グリーフ」  
日 9月16日(土)10時～12時  
女性:先着25人 費600円  
申 当日直接(☎☎862-5058)

### 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)



- **ふるさとの森自然観察会(雨天中止)**  
日 10月14日(土)9時30分～12時  
先着14人 申 9月17日9時から☎で受付

### 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)



- **稲刈り体験(雨天中止)**  
日 10月1日(日)13時～15時  
3歳児以上:抽選100人(小学生以下は要保護者同伴) ※1組5人まで 費中学生以上300円、小学生200円  
申 9月11日9時から21日17時までにWEBで受付
- **里山ウォークラリー(雨天中止)**  
日 10月9日(祝・月)10時～12時  
先着30組(小学生以下は要保護者同伴) ※1組5人まで 費中学生以上200円、小学生100円  
申 9月16日9時から☎か来館で受付
- **案山子まつり人気投票**  
日 9月16日(土)～10月15日(日)9時～16時30分 申 当日直接

### 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)



- **定期スポーツ教室募集開始!!(10-12月期)**  
多数教室を用意しています。詳細は2次元コードから  
申 9月1日から16日までに☎(※要事項)を記入)かWEBで受付  
※空きがある場合は9月25日10時から☎で追加募集

### 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



- **鈴木理恵子&若林顕 デュオリサイタル**  
ヴァイオリンとピアノによるコンサート  
日 12月23日(土)14時開演(13時30分開場) 所 ホール 費 全席指定:一般3,000円、市内在住:2,700円、学生1,000円 申 9月15日14時から☎で受付  
※未就学児入場不可