

# 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  
※必須事項 行名・〒・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のため、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いただくようお願いいたします。

### 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)



●戸塚おもちゃの病院  
動かなくなったおもちゃの修理を通して物を大切にすることを育みます。  
🕒 2月26日(土) 9時30分～14時30分  
👤 幼児・小学生と保護者:先着12組  
🎒 壊れたおもちゃ(1組1点まで)  
📍 2月11日14時から☎で受付


●シニア向けスマートフォン  
無料体験教室

二次元コードの読み込みなど、日常生活でスマホを便利に使うための講座。  
🕒 3月11日(金) 10時～12時  
👤 スマホを持っている70歳以上:抽選10人  
🎒 スマホ(貸出あり)、当選通知のはがき  
📍 2月28日までに往復はがき(※必須事項と年齢を記入)で受付

●親子DEリズム(2・3歳児)  
フラフープや平均台を使い、親子で思い切り体を動かして遊びます。  
🕒 3月4日・18日(金) ①9時30分、②10時30分(各45分)  
👤 2・3歳児と保護者:抽選各10組 ¥1組600円(全2日分、双子・年子は1,000円)  
🎒 雑巾1枚  
📍 2月11日10時～2月23日17時に📍か来館で受付

### 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)




📍 2月12日13時30分から☎か📍で受付

●免疫カアップヨーガ  
簡単なヨガを通じて、コロナに負けない心と体を作りましょう。  
🕒 3月10日・24日(木) 10時～11時30分  
👤 先着10人 ¥1,200円(全2回分)  
🎒 ヨガマット(バスタオル)、動きやすい服装、飲み物

●手づくりで飲茶  
手づくりの飲茶をいただき、体の内側から春を迎える準備をしましょう。  
🕒 3月4日・18日(金) 9時30分～12時45分  
👤 先着12人 ¥3,000円(全2回分)  
🎒 エプロン・マスク・三角巾・手拭き・スリッパ・布巾

### 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)




●親子で楽しく赤ちゃんピクス  
個々の発達に合わせたベビーマッサージやベビーエクササイズを行います。  
🕒 3月15日(火) ①9時45分②10時45分(各45分)  
👤 ①ハイハイ前の0歳児と保護者②ハイハイ後の0歳児と保護者:先着各5組 ¥400円  
🎒 バスタオル、飲み物  
📍 2月12日13時30分から☎で受付

●春から夏の新健康体操教室  
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:4月～8月第1・3

金曜 10時～11時②はつらつコース:4月～8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②日頃から運動習慣のある中高年齢者:抽選各70人 ¥3,000円(全10回分)  
📍 2月28日までに往復はがき(※必須事項と希望コースを記入)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)




📍 2月11日から☎か📍で受付

●上矢部ファミリーコンサート  
家族で楽しく歌ったり、色々な楽器でリズム遊びをします。  
🕒 3月27日(日) 10時  
👤 先着30世帯 ¥500円

●初心者向けスマホ教室  
スマートフォンの基本操作(カメラ、写真、LINEなど)を習います。  
🕒 3月11日(金) 13時  
👤 先着10人  
🎒 筆記用具・スマートフォン(貸出あり)

### 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)



📍 2月11日14時から☎で受付


●ピラティス体験  
体幹を鍛えて筋力と血流をアップ!一緒に楽しみましょう。  
🕒 3月10日・24日(木) 15時30分～16時30分  
👤 運動が苦手な人・初心者:先着15人 ¥1,500円(全2回分)  
🎒 ヨガマット、タオル、飲み物

●舞岡パン教室 全粒粉パン  
クランベリーとチーズを使った全粒粉のパンを作ります。  
🕒 3月3日(木) 10時、14時(各150分)  
👤 先着各6人 ¥2,000円  
🎒 エプロン、三角巾、マスク、布巾2枚、タオル、飲み物、持ち帰り袋

●春の遠足～野毛山動物園へ行こう!～  
みんなの大好きな動物に会って、春休みの思い出を作ろう!  
🕒 3月30日(水) 9時～15時  
👤 小学生:先着12人 ¥1,000円  
🎒 お弁当、水筒、敷物、ハンカチ、おやつ

### 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)



📍 2月11日14時から☎で受付

●少人数で楽しく新舞踊  
体幹を鍛えて健康増進を図りましょう。誰でも気軽に始められます。  
🕒 3月1日・8日・15日・22日(火) ①13時、②14時(各45分)  
👤 先着各3人 ¥1,600円(全4日分)  
🎒 踊り用の扇子(貸出あり)、羽織や道行(任意、洋服での参加可)


●大人のための楽しい陶芸教室Ⅲ期  
🕒 3月2日・9日・23日(水) 9時30分～11時30分  
👤 先着10人 ¥3,000

円(全3回分) 🎒 エプロン、タオル、新聞紙、筆記用具

●駅長さんから学ぶ地下鉄安全マナー教室と関東の駅百選・踊場駅見学会  
🕒 3月20日(日) 9時30分～10時30分  
📍 市営地下鉄踊場駅改札横(集合場所)  
👤 5歳児～小学2年生と保護者:先着10組

### 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



●気軽に相談できるスマホの学び場  
📍 500円 🎒 スマホ、筆記用具

①初心者のためのスマホワンポイントアドバイス～操作について1対1で相談にのります～  
🕒 2月23日(水) 10時、10時25分、10時50分、11時15分、11時40分(各20分)  
👤 スマホ初心者:先着各1人  
📍 2月16日9時から☎で受付

②わからないことを書いてみよう!スマホのひろば～LINEについて～  
🕒 3月2日(水) 10時、11時(各50分)  
👤 文字入力ができるスマートフォン初心者(シニア向けスマートフォンを除く):先着各3人  
📍 2月23日9時から☎で受付

●定年後のちょっぴりオシャレ講座  
ほんの少しのオシャレが元気を高めます。始めませんか、新たな活動!  
🕒 3月20日(日) 13時30分～15時30分  
👤 60歳以上:先着12人  
🎒 筆記用具、マフラー  
📍 2月11日から☎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「生活習慣病」  
📍 社会福祉法人 朋光会理事長 内科医 福村 正 氏  
🕒 3月24日(木) 10時～12時  
👤 先着25人  
📍 2月11日から☎か来館で受付

●趣味の教室(4～9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④歴史と民俗の交差点  
🕒 ①毎週火曜9時30分、10時30分(初回:4月5日、各45分、2部制) ②第2月曜14時30分～15時30分(初回:4月11日、全6回) ③第3木曜10時～12時(初回:4月21日、全6回) ④第2・4水曜9時30分～11時20分(初回:4月13日、全12回)  
👤 市内在住の60歳以上:抽選①15人×2班(班は選べません) ②③各15人④20人  
📍 2月11日～28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

### 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))

●フィットネス6か月コース①「深呼吸ヨガ」②「バレエ・ストレッチ」  
①深呼吸して無理のない動きで体をほぐし、ヨガを通じて自分をケアします。  
②バレエを楽しみながら、姿勢の歪みや猫背を改善しませんか。  
🕒 ①4月～9月原則毎週火曜(初回:4月5日) 13時30分～15時、②4月～9月原則毎週水曜(初回:4月6日) 10時～11時30分※一部休みあり。詳細は要問合せ。  
👤 女性:先着各20人 ¥①②33,000円(全22回分/2回払い)  
📍 ①3月2日 ②3月8日から☎で受付

●女性のための起業準備セミナー(オンライン)  
🕒 3月19日(土) 13時30分～15時30分  
👤 女性起業家または起業を目指す女性:先着25人 ¥1,200円  
📍 2月11日から📍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)




●パン教室  
🕒 3月13日(日) 13時～16時  
👤 小学生以上:抽選12人(小学生は保護者も要申込) ¥1,600円  
📍 2月22日までに往復はがきか📍で受付

●植物観察会(雨天中止)  
🕒 3月12日(土) 9時30分～12時  
👤 先着14人  
📍 2月16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)




●竹細工～竹の鳥笛・簀・しゃもじ～  
🕒 3月27日(日) 9時30分～12時  
👤 先着20人(小学生以下は要保護者同伴) ¥500円  
📍 3月5日9時から☎か来館で受付

●自然観察会～谷戸の目覚め～(雨天中止)  
🕒 2月27日(日) 13時～15時  
👤 先着10人(小学生以下は要保護者同伴)  
📍 2月11日9時から☎か来館で受付

### 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)



●横浜F・マリノスふれあい親子フットサルタイム  
いっしょに楽しくフットサルを学べる親子教室です。  
📍 横浜F・マリノス コーチ陣  
🕒 3月19日(土) 9時15分～10時30分  
👤 4～6歳児と保護者:抽選25組 ¥1,840円  
📍 2月19日～3月5日に二次元コードから受付

●スポーツでつながろう! ぎずなポッチャまつり  
パラリンピック競技種目の「ポッチャ」を

