

大正 地区センター だより

2023年3月号

■3月の休館日
3/20(月)

横浜市大正地区センター

指定管理者：公益社団法人とつか区民活動支援協会

横浜市戸塚区原宿 3-59-1

☎ 045-852-4111

FAX 045-852-1541

<https://taisho.chiiki-support.jp>
ブログ

<https://taishochikusen.hatenablog.com>



体操教室(前期)

さわやか体操・いきいき体操 始まります

講師：TMGFit 健康運動指導士



さわやか体操

ストレッチ・脳トレ・軽い筋トレなど運動習慣のあまりない方でも参加できる軽めの運動で健康増進を図ります。

開催日時：4月～7月の第1・3水曜日

10:00～11:30

(4月5日・19日、5月3日・17日、
6月7日・21日、7月5日・19日の全8回)

定員：60名(概ね60歳以上)

費用：2,400円(全8回分)

持物：体育室用運動靴・飲み物・
タオル2本(汗拭き用と運動用)
運動ができる服装

いきいき体操

ストレッチ・脳トレ・軽い筋トレなどに加え足腰の筋力を鍛え、柔軟性やバランス感覚を高めま
す。さわやか体操に比べ運動量が多いです。

開催日時：4月～7月の第2・4水曜日

10:00～11:30

(4月12日・26日、5月10日・24日、
6月14日・28日、7月12日・26日の全8回)

定員：60名(概ね60歳以上)

費用：2,400円(全8回分)

持物：体育室用運動靴・飲み物・
タオル2本(汗拭き用と運動用)
運動ができる服装

お申し込みは さわやか体操、いきいき体操共通

3/13(月)13:30～電話・WEBで受付開始

※さわやか体操、いきいき体操両方にお申し込みもできます。

その場合は各参加費2,400円×2で4,800円のご負担となります。詳細はお問い合わせください。

2023春 にこにこフリーマーケット

～出店者募集～

日時：4月30日(日) 10:00～13:30

場所：大正地区センター体育室 定員：先着20組

出店料：500円(1区画2m×2m)

主催：原宿地域ケアプラザ 大正地区センター 共催：にこにこフリマの会

申込：3/14(火)13:30～ 電話・WEB受付

※出店の際の注意点がございますので、
詳しくはお問い合わせください

同時開催：たいしょう食堂 詳細は4月号でお知らせします



図書コーナーから新着図書のお知らせ

- ・ 老い力/佐藤愛子
- ・ 何がおかしい 新装版/佐藤愛子
- ・ 74歳ないのはお金だけあとは全部そろってる
/牧師ミツコ
- ・ ノーサイドゲーム/池井戸潤
- ・ 荒れ地の家族/佐藤厚志(最新芥川賞受賞作)



神奈中バス
『横浜
医療センター前』
下車 徒歩3分



◇大正地区センターへのアクセス◇



・掲載内容は感染症拡大の状況により、やむを得ず中止・延期とする場合がございます。



3月申し込み講座のご案内

大正地区センター

- ・掲載内容は感染症拡大の状況により、やむを得ず中止・延期とする場合がございます。
- ・最新の情報は大正地区センターHP、お電話でご確認ください。

大正地区センター 電話:045-852-4111 HP: <https://taisho.chiiki-support.jp>



概ね 60 歳以上

さわやか体操

体操教室【前期】

いきいき体操

運動量が多いです



日時: 4月から7月の第1・3水曜日
10時から11時30分

どちらも

3/13(月)13:30~
電話・WEB 受付開始

日時: 4月から7月の第2・4水曜日
10時から11時30分



定員: 先着 各60名 費用: 各2,400円(8回分) 持物: 体育室用運動靴、飲み物・タオル2本・運動ができる服装

一般

オリンピックに学ぶ バドミントン教室【前期】



初心者から上級者までレベルに合わせて練習します

日時: 4月24日・5月22日・6月26日・

7月24日・8月28日・9月25日(全6回)

毎月第4日曜日 9:30~11:45

定員: 先着35名 費用: 3,600円(全6回分)

申込: 3/16(木)13:30~電話・WEB 受付

持物: ラケット・運動靴・タオル・飲み物

一般

にこにこフリーマーケット

ご自宅でお出しのない新品、

リユース品など出品してみませんか?

日時: 4月30日(日)

10:00~13:30

定員: 先着20組 出店料: 500円(1区画分)

申込: 3/14(火)13:30~電話・WEB 受付

持物: 場所の提供のみですので、必要なものは
全て出店者がお持ちください。



一般男性

男の家庭料理【前期】

日時: 4月23日・5月28日・6月25日・

7月23日・8月27日・9月24日(全6回)

毎月第4日曜日 9:30~12:45

定員: 先着12名

費用: 9,000円(全6回分)

申込: 3/17(金)13:30~電話・WEB 受付

持物: エプロン・三角巾・手拭き用タオル・

ふきん・スリッパ



小学生から
一般

卓球教室【前期】

初心者から上級者までレベルに合わせて
練習します。小学生から参加できます。

日時: 4月15日・5月20日・7月15日・

8月19日・9月16日(全5回)

毎月第3土曜(6月除く) 9:30~11:45

定員: 先着50名 費用: 2,000円(全5回分)

申込: 3/15(水)13:30~電話・WEB 受付

持物: ラケット・運動靴・タオル・飲み物



どなたでも

毎月開催 けん玉教室

お子様からシニアまでどなたでも楽しめる競技けん
玉。技を習得して検定にチャレンジしましょう。

日時: 毎月第1火曜日(1月のみ第2火曜日)

次回は3月7日、4月4日に開催

15:00~17:00

費用: 無料 申込: 直接 2階会議室へ

※ 貸出用のけん玉をご用意しています。



小学生以上

毎月開催 逆上がり練習会

苦手な逆上がりはコツを覚えて成功させよう!

日時: 毎月第3土曜日

次回は3月18日、4月15日に開催

時間: ①9:30~10:30 ②10:30~11:30

費用: 無料 申込: 当日直接

持物: 飲み物、動きやすい服装

主催: 大正地区スポーツ推進委員



どなたでも

井戸端会議

毎月月末の金曜日に開催

次回は3月31日(金)13:00~14:30 無料

午後のひと時、珈琲を飲みながらお話しませんか。

直接 2階会議室へお越しください。



未就学児と
保護者

毎月開催 おはなしワールド

絵本、紙芝居の読み聞かせやパネルシアター。

日時: 毎月第1木曜日 10:30~11:00

次回は3月2日、4月6日に開催

費用: 無料 申込: 直接 プレイルームへ

