

# 大正地区センター だより

2024年2月号

■2月の休館日  
2月19日(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>



## サークル活動体験会

大正地区センターで活動するサークルの体験会です  
気になるサークルにご参加ください 詳しくはお申し込み時にご確認ください

サークル名	開催日時	参加費	内容
アートみずむら (絵画)	3月12日(火)12:00~16:00 第2会議室	無料	二期会会員の先生が指導しています。お好きな画材(用紙、絵の具等)をお持ちください。経験は問いません。
自彊術J&K (自彊術)	3月12日(火)10:00~12:00 和室	無料	ストレッチ、自彊術の動作を分かりやすく説明します。飲み物、バスタオル、汗拭きタオルを持参。動きやすい服装で参加。
コーラスラディッシュ (コーラス)	3月13日(水)10:00~11:30 第1会議室	無料	女性のみ。マスクを必ず着用の上ご参加ください。「お母さんコーラス」への参加、ボランティア等で歌っています。
詩吟友の会 (詩吟)	3月14日(木)13:00~15:00 音楽室	無料	日本、中国の漢詩を中心に学んでいます。健康と友達作りのためにも是非。年齢制限はありません。
コール・ポレポレ (コーラス)	3月15日(金)10:00~11:00 第1会議室 ※申込締切3月14日	250円	声楽家出身の先生の指導で和気あいあいと歌っています。女性合唱ですが男性も大歓迎。フェイスタオルをお持ちください。
大正地区 歴史散歩の会	3月20日(水)12:00~15:00 第1、2会議室	無料	歴史にとらわれず公園、庭園、動物園等の広範囲で散歩をしています。次回散歩の詳細等説明します。
鎌倉彫 木の花会	3月22日(金)10:00~12:00 余暇コーナー ※申込締切3月15日	1,000円	9cm角のコースターに牡丹を彫ります。木くずが出るので汚れても良い服装で参加。道具は会が貸し出します。

申込 全サークル共通:2月15日(木) 13:30~ 電話・来館受付 045-852-4111

どなたでも

## 食品配布会

主催:たいしょう食堂実行委員会

生活等にお困りの皆様を応援するための食品配布会です  
レトルト食品等数日分の食品や日用雑貨を無償でお渡しします  
※食品アレルギーへの対応は行っていませんのでご了承願います  
日時:3月10日(日)12:00~13:00

場所:大正地区センター 定員:先着50家族 ※定員になり次第受付終了  
申込:2月16日(金)13:30~電話・来館受付 ☎045-852-4111

大きめの袋や  
カバンを  
お持ちください

## 体育室個人利用 ルール変更のお知らせ

2月1日より、バドミントンコート「小中枠」「家族枠」の優先利用時間を最大1時間とさせていただきます

より多くの方にご利用いただくためにご理解とご協力をお願いいたします

詳しくはお問い合わせください

## 図書コーナー新着図書 (1月入荷分)

- 『裁判官の爆笑お言葉集』長峰超輝
- 『人は話し方が9割』永松茂久
- 『人生の目的』高森光晴・大見滋紀
- 『家族と生きるハッピーアドバイス』名橋大二
- 『認知症が進まない話し方があった』吉田勝明
- 『家族のためのユマニチュード』イヴ・ジネスト ロゼット・マレスコッティ 本田美和子
- 『その着物、どうする?』星わにこ
- 『結局、腸が9割』川本徹
- 『腸をリセットする最強レシピ』江田証
- 『かみやすい飲み込みやすい食事のくふう』山田晴子
- 『老いの品格』和田秀樹
- 『悪魔の傾聴』中村淳彦
- 『ナナメの夕暮れ』若林正恭
- 『高齢親への言葉がけ』柳本文貴
- 『勝手に片付く部屋作り』samia

## 読み終えた本を地区センターにお譲りいただけませんか?

発行から5年以内でご提供いただける本がございましたら大正地区センターにお持ちください。※お受けできない本もございます。ご寄贈の際は事前にご相談ください。



## 大正地区センターへのアクセス

神奈中バス『横浜医療センター前』  
下車 徒歩3分





# 2月申し込み講座のご案内

大正地区センター

・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/event.cgi>



概ね 60 歳以上

## 体操教室【前期】

講師：TMGFit 健康運動指導士

### さわやか体操【前期】(全8回)

ストレッチ・脳トレ・軽い筋トレなど、運動習慣があまりない方でも無理なく参加できる軽めの運動で健康増進を図ります

日時：4月3日・17日 5月1日・15日  
6月5日・19日 7月3日・17日  
第1・3水曜日 10:00~11:30

定員：60人

参加費：2,400円(全8回分)

持ち物：体育室用運動靴・水分補給用の飲み物  
浴用タオル2本

運動ができる服装でご参加ください



### いきいき体操【前期】(全8回)

ストレッチ・脳トレ・軽い筋トレなどに加え、足腰の筋力を鍛え身体を動かし柔軟性を高めます「さわやか体操」に比べて運動量が多い体操です

日時：4月10日・24日 5月8日・22日  
6月12日・26日 7月10日・24日  
第2・4水曜日 10:00~11:30

定員：60人

参加費：2,400円(全8回分)

持ち物：体育室用運動靴・水分補給用の飲み物  
浴用タオル2本

運動ができる服装でご参加ください



申込：さわやか体操・いきいき体操共通

2月13日(火)13:30~電話・WEB・来館

両方に申込可能です その場合参加費合計は2,400×2=4,800円です

どなたでも

## 毎月開催 けん玉教室

どなたでも楽しめるけん玉教室です  
貸出用のけん玉もあります  
当日直接2階会議室にお越しください

日時：毎月第1火曜日  
次回は2月6日、3月5日に開催予定  
15:30~17:30 (小学生は17:00まで)

参加費：無料 協力：けん玉倶楽部球翔

※小学2年生以下は保護者同伴でご参加ください



未就園児と保護者

## 親子で楽しくリトミックⅢ期

1歳クラスは引き続き募集をしています

日時：2月6日・20日、3月5日・19日(火)  
9:45~10:25

定員：12組 参加費：1,400円(全4回分)

持ち物：飲み物・タオル 動きやすい服装で

申込：受付中 途中回からの参加も出来ます  
詳しくはお問い合わせください



小学生

## 毎月開催 逆上がり練習会

参加したい時間帯に、当日直接  
2階会議室にお越しください。

日時：毎月第3土曜日  
次回は2月17日、3月16日に開催予定  
①9:30~10:30 ②10:30~11:30

参加費：無料

持ち物：飲み物 動きやすい服装で

主催：大正地区スポーツ推進委員



お子さまと保護者

## 毎月開催 おはなしワールド

絵本、紙芝居の読み聞かせパネルシアターです  
当日直接プレイルームにお越しください

日時：毎月第1木曜日(1月は第2木曜日)  
次回は2月1日、3月7日に開催予定  
10:30~11:00

参加費：無料



お子さまと保護者

## あそび場、しゃべり場、ほっとタイム

地域の身近な相談役である子育て支援者が来ています 遊んだりおしゃべりしたり、ほっとできる時間です

日時：原則毎週火曜日(除祝日)10:00~12:00 開催日に直接プレイルームにお越しください