

大正地区センターだより

2026年 10 月号 10 月の休館日:19 日(月)

発行:大正地区センター
横浜市戸塚区原宿 3-59-1

TEL:045-852-4111
FAX:045-852-1514

指定管理者:公益社団法人とつか区民活動支援協会



ホームページ

Instagram

新着図書のお知らせ 10 月配架図書

【一般書】「ハヤブサ消防団森へつづく道」

【児童書】「介護の花子さん」「おとなも知らないほんとうにあったお話 1、2 年生」

【絵 本】「きょうはハロウィン」「おちばいちば」

◆寄贈のお願い◆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お持ちください

※お受けできない本もございますので、事前にご相談ください



おおむね
60 歳以上
参加無料

フレイル予防講座 ～いつまでも元気に自分らしく～

主催:原宿地域ケアプラザ

ちょっとした不調、ありませんか?それってもしかしたら「フレイル」かもしれません。

今からできる対策でフレイルを予防しましょう。 ※フレイルとは「健康」と「要介護状態」の中間の状態です

日 時:①11 月 5 日・②26 日、③12 月 3 日・④17 日(木) 10:00~11:30 (全 4 回)

各回内容 ①「フレイルって何?」(講義と運動) ②「運動」

講師(①②とも):株式会社 ecLAT 作業療法士 轟 大斗氏

③「顔ヨガでオーラルフレイル予防」講師:看護師・抗加齢指導士 斉藤 友子氏

④「栄養講座&握力測定」講師:株式会社トモズ 管理栄養士



定 員:先着 30 人 対 象:おおむね 60 歳以上で、なるべく全 4 回参加できる方

持 ち 物:飲み物、筆記用具、動きやすい服装でご参加ください

12/3 のみ顔が映る大きさの鏡もお持ちください

申し込み:10 月 13 日(火) 13:30~ 電話・WEB サイト・来館で受付



大正地区及び
近隣在住者

第 76 回大正地区

男女混合チーム3ダブルス卓球大会

主催:大正卓球同好会

↑各講座詳細は二次元コード
からご覧いただけます

日 時:11 月 21 日(土) 9:30 開会 16:00 頃終了

定 員:先着 96 人(定員に達し次第受付終了)

対 象:大正地区及び近隣在住の初心者から上級者(18 歳以上、高校生不可)

参 加 費:1,000 円(当日お支払いください)

申し込み:10 月 1 日(木)9:30~11 月 13 日(金) 申込用紙に記入の上、来館・FAX で受付

◆申込用紙は大正地区センターで配布、または WEB サイトからダウンロード可能

◆試合形式は4~6 人チームの 3 ダブルス団体戦 ◆各チームが同じレベルになるように主催者が編成

◆予選リーグ後に決勝トーナメント、もしくは決勝リーグにて順位決定(入賞賞品あり)



どなたでも
参加無料

防犯演劇 ブルーチェイサー2~ニセモノを見破る力を手に~

日 時:10 月 31 日(土) 10:30~12:00(開場 10:00)

定 員:先着 70 人 対 象:どなたでも 会 場:大正地区センター体育室

電話・WEB サイト・来館で受付中(すでに満席の場合もあります WEB サイト、☎でご確認ください)

10 月申込講座のご案内

大正地区センター

TEL:045-852-4111 FAX:045-852-1514

お申し込み、ご参加をお待ちしています。

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

18 歳以上

やさしい手作りパン(後期)

講師:山本好子先生

日 時:11月10日、12月8日、1月12日
2月2日、3月9日(火) (全5回)
①9:30~12:45 ②13:30~16:45

定 員:①②各先着8人 対 象:18歳以上
参加費:8,000円(全5回分)

持ち物:エプロン・三角巾・手拭きタオル・食器拭き用ふきん

申 込:10月14日(水)13:30~

電話・WEB サイトで受付



どなたでも

たいしょう食堂

主催:たいしょう食堂実行委員会

メニュー
五目ちらし寿司
お吸い物など

日 時:11月23日(月・祝)

①11:00~ ②12:00~ ③13:00~

定 員:先着50人 対 象:どなたでも

参加費:大人 300円 子ども(高校生まで)100円

申 込:10月26日(月)13:30~電話・来館で受付

◆50分ごとの入替制です

◆食品アレルギーへの対応は行っておりません

◆メニューは変更になる可能性があります

18 歳以上

心を整える写経

経典を書き写す心穏やかな時間

近隣のお寺の住職を講師にお招きします

日 時:11月13日、11月27日(金)
10:00~11:30(全2回)

定 員:先着15人

対 象:18歳以上

参加費:1,400円(全2回分、筆ペン代含む)

申 込:10月15日(木)13:30~

電話・WEB サイトで受付



けん玉教室

講師:けん玉倶楽部球翔

申込不要、無料の教室です

貸出用けん玉をご用意しています

日 時:毎月第1火曜日 15:30~17:30

◆小学生の参加は17:00まで、2年生以下は要保護者同伴

対 象:どなたでも

次回開催 10月6日(火)

どなたでも



逆上がり練習会

主催:大正地区スポーツ推進委員

スポーツ推進委員のみなさんによる無料の練習会

日 時:毎月第3土曜日 ①9:30~ ②10:30~

対 象:小学生 持ち物:水筒・タオル

◆運動ができる服と靴でご参加ください

◆申込不要、希望時間帯に直接お越しください

次回開催 10月17日(土)

小学生



未就学児

どちらも幼児と保護者のための催しです

申込不要 開催日に直接プレイルームへ

おはなしワールド 絵本などの読み聞かせ

日 時:偶数月の第1木曜日 10:30~11:00

次回開催は 10月1日(木)



おはなし手遊びひろば 読み聞かせと手遊び

講師:きらきらの会

日 時:奇数月の第1木曜日 10:30~11:00

次回開催は 11月5日(木)

◆11月は読書活動推進月間の「読書に関わる催し」として開催
手遊びや読み聞かせの他、ハンドパペットのミニ人形劇を予定しています

小学生以上

卓球教室(後期)

当日参加

10月~3月開催の卓球教室は、当日1回参加も実施しています

日 時:11月を除く第3土曜日 9:30~11:45

対 象:小学生以上 参加費:1回 700円

持ち物:ラケット、体育室用運動靴(貸出はありません)

◆参加希望日に受付で参加費をお支払いください



井戸端会議

ゆったりコーヒータイム

どなたでも

日 時:原則毎月最終金曜日

13:00~14:30

◆申込不要、無料の催しです

開催日に第1会議室におこしください

美味しいコーヒーと楽しいひとときを

次回開催 10月30日(金)

