

つ 都田 **だ** 地区センター **あんない**

2024年

5. 6 月号

横浜市都田地区センター
横浜市都田地域ケアプラザ
住所：横浜市都筑区東方町 655-4
電話：045-945-0075
発行責任者：桑島 主税
休館日：毎月第3月曜日
(祝日の場合は翌日が休館日)
5月の休館日は20日(月)
6月の休館日は17日(月)



HPはコチラから

吹く風に初夏の香りを感じます。6、7月開催講座の準備ができました。
都田地区センター・地域ケアプラザにぜひお越し下さい。



ベビー・子育て

- ・赤ちゃん会 (0歳児)
毎月第1(火)
- ・子育て支援者会場 (未就学児)
毎週(金) ※祝日は休み
- ・リズムに乗ってLet's体操
5/25(土)
未就学児 と保護者 10組

子供向け

- ・お父さんへプレゼント
6/9(日) 小学生以上 8名
- ・天体望遠鏡作り
7/28(日) 小学生以上 6名
- ・放課後の都田
毎月第2・3(水) 小学生

体操

- ・座・うんどう 毎月第2・4(水)
- ・ハマトレ・ひざ痛予防体操開放ルーム
5/2(木)
- ・今から始める！フレイル予防講座
5/16(木)～9/19(木) 毎月第1・3(木)
- ・ハマトレ習いに行こう 体操ボランティア養成講座
5/9(木)・5/23(木)・5/30(木) 全3回

講座

- ・薬膳らぼ・夏
6/5(水)成人10名
- ・おもちゃの病院
7/27(土)
先着15点 1家族2点まで
- ・みんなでボイトレ 2
6/6(木)・7/4(木)成人30名
- ・卓球教室 初級編
6/3(月)～ 全10回 成人11名

イベント

- ・四季のスペシャルコンサート 5/19(日)
- ・都田地区センター地域ケアプラザ フェスタ 6/15(土)

事業の詳細は
裏面へ



2024年 5.6月号

つた 都田 地区センター あんない

自主事業のご案内

	事業名	内容	開催日	対象	参加費	受付
子育て・子ども向け	リズムに乗って Let's体操	お子さんと一緒に音楽にのって体を動かしませんか	5/25(土) 10時30分～11時30分	未就学児と保護者 先着10組	100円	受付中
	お父さんへプレゼント	いつも頑張っているお父さんへキーホルダーとカードを作ってプレゼントします。	6/9(日) 10時～11時30分	小学生以上 先着8名 3年生以下保護者同伴	1,000円	5/18(土) 10時～
	天体望遠鏡作り	本格的なケプラー式望遠鏡を自分で組み立てて、使い方もマスターして夜空を観察しましょう	7/28(日) 9時30分～11時30分	小学生以上 先着8名 3年生以下保護者同伴	4,000円	6/28(金) 10時～
一般向け	薬膳らぼ・夏	薬膳茶を飲みながら、中国医学に基づき季節に応じた過ごし方や薬膳の効能について学びます	6/5(水) 10時～12時	成人 先着10名	500円	5/13(月) 10時～
	みんなでボイトレ2	プロからボイトレニングを受けて、発声や歌う方法を楽しく学びます	6/6(木)・7/4(木) 13時30分～15時	成人 先着30名	500円/回	5/13(月) 10時～
	おもちゃの病院	壊れてしまったおもちゃを、おもちゃのドクターが修理します(部品代がかかる場合実費になります)	7/27(土) 10時～11時	先着15点 一家族2点まで	無料	6/22(土) 10時～
	ハマトレ 習いに行こう	ハマトレの講習会です 体操ボランティアになって地域デビュー生きがいづくりしませんか	5/9(木)・23(木) 30(木) 13時30分～14時30分	成人 先着20名	無料	受付中
	卓球教室 初級編	少人数のアットホームな雰囲気卓球を楽しみましょう 講師の指導を受け、上達を目指します	6/3・10・24、7/1・8・22 8/5・26、9/2・9 全て月曜日 全10回 12時30分～14時30分	成人 先着11名	6,000円 /10回	5/7(火) 10時～
	四季のスペシャルコンサート	地域のアマチュア弦楽合奏団による演奏会です	5/19(日) 開場:10時～ 開演:10時30分～11時30分	どなたでも	無料	直接来館
	都田地区センター 地域ケアプラザ フェスタ	当施設をご利用の団体さんによる発表、地域の方々による模擬店を出店します	6/15(土) 10時～14時	どなたでも	無料	直接来館
定期	赤ちゃん会	0歳児を対象に手遊びなどをしながら仲間づくり・育児相談ができます	毎月第1(火) 10時～11時	子育て中の方と乳幼児	無料	直接来館
	子育て支援者会場	お子さまと遊びながら子育て相談ができます	毎週(金)10時～12時 ※祝日はお休み	子育て中の方と乳幼児	無料	直接来館
	放課後の都田	放課後を都田地区センター 地域ケアプラザで楽しく過ごしましょう	毎月第2・3(水) 14時～17時	小学生	無料	直接来館
	ハマトレ ひざ痛予防体操 開放ルーム	DVDを見ながら体操をして一緒にフレイル予防をしましょう	5/2(木) 10時～11時30分	65歳以上 先着20名	無料	直接来館
	今から始める！フレイル予防講座	フレイル総論や体操を学んでフレイル予防をしましょう 学んだあとはおしゃべりしましょう	5/16(木)～9/19(木) 毎月第1・3(木) 10時～11時30分 ※8月はお休み	65歳以上 先着20名	無料	受付中
	座・うんどう	手足の指を意識して楽しく脳トレをしませんか？	毎月第2・4(水) 10時～11時30分	どなたでも 50名	300円/回	受付中

横浜市都田地区センター・地域ケアプラザ

住所：横浜市都筑区東方町 655-4

電話：045-945-0075

休館日：毎月第3月曜日

(祝日の場合は翌日が休館日になります)

◆新羽駅・中山駅より市営バス 41、28 系統に乗車【東方町】で下車バス停から徒歩約 5 分

