つだ 都田地区センター あんない

2024年 3.4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）
３月の休館日は 18 日（月）
４月の休館日は 15 日（月）
HP はコチラから

春が来た！心も体も軽やかに新しい自分を探しに出かけましょう
都田地区センター地域ケアプラザはあなたのお越しをお待ちしています

春の講座・イベント 2024

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

・ママとベビーのエンジョイ体操
4/11(木)他２回
５ヶ月～1 歳児と保護者 ６組

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
3/7(木)・3/28(木)・4/18(木)・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

・My スパイスオイル
3/10(日)　成人 10 名

・ぱぱ's キッチン
3/20(水・祝)　成人男性 10 名

・貴女のパーソナルカラー
4/23(火)　成人５名

子供向け

・放課後の都田　毎月第2・3(水)　小学生　※3 月は 3/13 のみ
・母の日のおくりもの　5/11(土)　小学３年生以上 ８名
・ルームフレグランスでいい香りに包まれよう
3/16(土)　小学生以上 10 名

イベント

春のスペシャルコンサート
4/21（日）
家族連れ歓迎
出入り自由
※次回は 5/19（日）開催予定

※イベント・講座の詳細は裏のページをご覧ください

図書コーナーからのお知らせ

都筑区より約 100 冊の図書が追加されました。
ぜひ本を借りに来てください。お待ちしております。

2024年 3. 4月号

つだ 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	ママとベビーの エンジョイ体操	赤ちゃんの体の土台を作る リズム体操を楽しく行います	4/11(木)・4/18(木) 4/25(木) 10時～11時	5か月～1歳6か月 のお子さんと 保護者先着6組	2,000円 全3回分	3/14(木) 10時～
	リズムに乗って Let's体操	お子さんとご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	4/11(木) 10時～
	ルームフレグランスで いい香りに包まれよう	好きな香りで芳香剤を手作りします	3/16(土) 10時～11時30分	小学生以上 先着10名 保護者申込	800円	受付中～ 3/13(水)
	母の日のおくりもの	お母さんに感謝を込めて アーティフィシャルフラワーで アレンジメントを作ります	5/11(土) 10時～11時30分	小学3年生以上 先着8名 保護者申込	1,000円	4/12(金) 10時～
一般向け	Myスパイスオイル	好きな具材・スパイスを選び自分だけ のスパイスオイルの素を作ります	3/10(日) 12時30分～14時	成人 先着10名	1,000円	受付中～ 3/7(木)
	ぱぱ's キッチン	簡単家庭中華料理を習いましょう 作った後はみんなで試食します	3/20(水)祝日 10時30分～13時30分	成人男性 先着10名	1,000円	受付中～ 3/17(日)
	春の 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	4/21(日) 10時30分～11時30分	どなたでも	無料	直接来館
	貴女の パーソナルカラー	肌や髪の色などから 自分に似合う色を見つけます	4/23(火) 13時30分～15時30分	成人 先着5名	1,000円	4/2(火) 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15名	無料	4/11(木) 10時～
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～16時30分(3月) ※4月は17時まで	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	3/7(木)・28(木) 4/18(木)・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 学んだあとは茶話会もあります	5/16(木)～9/19(木) 毎月第1・3(木) 10時～11時30分	65歳以上 先着20名	無料	4/11(木) 10時～
	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 ※4/10(水)は無料	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