



- ・ランチ利用時には、ベビーカーは畳んで利用してほしい

ベビーチェアがご利用不可能な小さなお子様にはベビーカーごとの入館を許可しています  
椅子への移乗が可能なお子様についてはベビーカーをたたむか、テラス等へ移動しての利用を  
お願いしています

- ・「交流広場とつか」の場所がわかりづらい

場所がわからないという多くのご意見を頂いております 案内表示板掲示の規制もあります  
ので、今後HP（ホームページ）の作成などを整え、分かりやすい案内を心がけていきます

- ・カフェで提供しているケーキを持ち帰りたい

人気のケーキのお持ち帰りのご要望も多くなっております。地域の方の手づくりケーキです  
防腐剤などを一切使用していないため、衛生管理上、館内のみでの提供となっています

## 5月の「交流広場とつか」イベントご案内

※申込み方法、参加の詳細は館内チラシや添付のイベントカレンダーをご参照下さい

### 広場セミナー

今回のテーマ：「今さら聞けない薬の話」

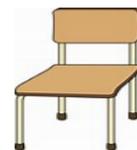


- ◆おくすり手帳を忘れると料金が違う？、ジェネリック医薬品とはどんなものか？  
へー知らなかった？ 調剤の疑問、薬の飲み方の工夫、薬剤師在宅訪問など、なかなか聞けない  
薬の疑問について、商店街のお馴染み調剤薬局のベテラン薬剤師がお答えします  
【日時】5月16日（木）13：15～14：45 【参加費】無料  
【申込】申込不要 当日気軽に参加どうぞ 【講師】仁天堂薬局・湯川 仁さん

### 健康・体力づくり

気楽に参加で健康増進 どなたでも参加できます

- ◆カントン椅子ヨガ 「ほぐして癒す」椅子に座って行なうカントンヨガ  
脚、腰に自信のない方もイスに座り着替え不要で無理なくカラダを動かし不調改善や体力  
低下を防ぐ教室です ※希望者には継続参加可能 ※終了後のランチ希望者には注文可能  
【日時】5月21日（火）10：00～11：00 【参加費】1回500円  
【申込】各日電話か来館にて先着5人 見学自由 ※動きやすい服装、細長いタオル持参  
【講師】RYT200取得 IHTA1級ヨガインストラクター 市原圭子さん



- ◆ニコニコ骨盤体操 大事なカラダの要・骨盤のゆがみを整えて不調改善  
着替不要 骨盤を整えることで代謝アップやコリの解消が期待できます  
【日時】5月9日（木）、23日（木）10：00～11：00 【参加費】1回1000円  
【申込】各日電話か来館にて先着5人 見学自由 【講師】高村和子さん

- ◆丹田呼吸教室 呼吸法をはじめ健康になれるヒントがいっぱい  
【日時】5月23日、6月6日、7月4日、9月5日、10月3日、11月7日  
12月5日、2月6日、3月5日 すべて木曜日 ※8月・1月休み  
【時間】すべて14：00～15：30 【参加費】1回500円  
【申込】不要 当日どうぞ・見学自由 【講師】吉原一郎さん（日野原重明記念かながわの会会長）

どなたでもOK

### ほっとタイム

どなたでも気軽に参加できるあたたかい時間

- ◆窓のうえるかむ 精神保健、病気、障害の理解を深める啓発交流、情報交換の場です  
【日程】5月14日（火）【内容】区社協の地域福祉活動について 戸塚区社会福祉協議会  
5月28日（火）【内容】健康づくり「認知症予防と理解」 水野重信氏  
【時間】どちらも13：30～15：30 【申込】不要 直接どうぞ 【参加費】無料
- ◆広場カフェ ほっとする時間を一緒に！ ①②いずれも14：00～15：30  
【日時】①5月9日（木）テーマを決めずに自由におしゃべり ②5月28日（火）歴史トーク  
【参加費】無料 【申込】不要 直接どうぞ ※カフェスペースにて開催
- ◆お茶会（Sカフェ）新スタート 腎不全・透析者・家族の懇談会他どなたでも参加可能  
病いの不安、苦痛、共感、情報交換など、自由に出入りして気軽に語り合いができる場  
【日程】4月28日（日）・7月28日（日）・10月27日（日）【時間】いずれも11：00～  
【申込】不要 直接どうぞ 【参加費】無料 ※カフェスペースにて開催

### 活動ひろば（活動発表）

活動グループの披露の場いろいろ



- ◆手話ダンス 心に響く優しい言の葉を手話のダンスにのせて踊ります  
長年地域で活動、地区センター他各舞台で披露し好評を博しているグループが表情豊かに手話を披露  
心あたたまる優しい時間をお届けします。  
【日時】5月17日（金）13：15～13：45 【参加費】無料 【申込】不要・当日どうぞ  
【主催】手話ダンスフラワー 中村美恵子さんとお仲間たち
- ◆ギター演奏 懐メロ、青春ポップスなどの数々をランチの後にゆったりと聴きます  
誰もが知っている曲、懐かしい曲などをギター演奏をお楽しみください  
【日時】5月13日・27日（月）13：15～13：45（演奏の後は公開練習です） 【参加費】無料  
【申込】不要・当日どうぞ 途中参加、退席も可能 【演奏】ギター倶楽部のメンバー

### 交流・文化・カルチャー

交流とワンステップアップを楽しめる多彩なイベント

- ◆宿場よもやま話 宿場よもやま話で気楽に伝説の世界へ  
テーマ：悲運の皇子（護良親王）伝説Ⅱ  
【日時】5月12日（日）10：00～11：30 【参加費】300円（当日払）  
【申込】不要・当日どうぞ 【問合せ】主催：戸塚見知楽会 080-5545-4163  
※今後も月1回の定例開催です 次回予告：6月9日（日）実方塚伝説Ⅰ 7月14日（日）実方塚伝説Ⅱ
- ◆クラフトサークル フラワーアレンジメント、アクセサリーリペアと創作など、好きな事をします  
【日程】①5月13日（月）【時間】14：15～15：45 ※フラワーアレンジメント希望=5/9迄申込要  
②5月20日（月）【時間】14：15～15：45 ※フラワーアレンジメント希望=5/14迄申込要  
【申込】フラワーアレンジメント希望は準備のため申込必要 その他は申込不要 当日参加OK  
【参加費】講師料無料・各回材料費実費のみ 【講師】フラワーサークルラベンダー 安達富美子さん
- ◆だれでも健康麻雀（フリースペース）脳活プログラム ※多数抽選の場合には4/28中に結果を連絡します  
【申込】電話のみ※4月27日（土）午前10：00より電話にて申込開始（申込日時厳守）  
【日時】5月6日（祝）・11（土）10：00～13：00 【参加費】1回300円

◆映像の玉手箱 美味しい日本茶とお菓子を食べながら昔の戸塚の映像を見る会

とつか今むかし、懐かしく驚きの映像の数々、紙芝居同時開催

昔の戸塚にタイムスリップ！ヘーびっくり「とつか」ってこんな所だった

【映像テーマ】 古道を訪ねて（旧東海道・武相国境道・鎌倉西の道等） 昭和52年頃（1977年）の映像

【紙芝居】 マリちゃんの横浜めぐり なるほど！！紙芝居で迎える知らなかった横浜

【日時】5月19日（日）14：30～15：30 【参加費】当日払・300円（お茶菓子付）

【申込】不要・当日どうぞ

【ご案内】映像制作 梁川春雄 紙芝居 橋本文男（谷戸の家）

ひろば寄席はお子様とご一緒に参加大歓迎！初めての落語体験しませんか？

◆ひろば寄席 柳家吉緑（やなぎやきちろく）さん来館 昼前寄席を楽しもう！ 5歳以上参加可能

大師匠人間国宝「五代目柳家小さん」の得意とした滑稽噺や人情噺などの愉快的な演目を堪能下さい

【日時】5月19日（日）11：15～12：30 【参加費】当日払・1000円（お子様500円）

【申込】電話か来館にて先着35人 【噺家】柳家吉緑さん（落語協会二ツ目）

◆週末カルチャーM&A 駅近で多彩な講座の数々 当日の見学大歓迎 館内に詳細チラシあります

毎月第3土曜日・第4土曜日・日曜日に関講 ※油絵、手話ダンスなどお子様受講大歓迎の講座もあります

