

イベントのお礼とご報告

クリスマスイベント開催しました

去年末、交流広場とつかでは初めてクリスマスイベントを開催しました。

- ① 2019年12月8日(日) 13時～ 牛乳パックを使ったキャンドルづくり
 対象：ザ・パークハウス戸塚フロントにお住いのお子様とお友達 参加人数：15名
 難しいと思ったキャンドルづくりですが、先生の説明を受けてみんな上手に作りました
 本当は夕方、交流広場とつかのテラス側階段に飾る予定でしたが、みんながとても早く
 仕上げる事が出来たので、みんな、作品をお家にもって帰りました。
 ★コメント：お家に飾ります じょうずにできました 難しかった 等
- ② 2019年12月15日(日) 13時～ 折り紙教室とゲーム大会
 対象：どなたでも お子様とお友達 参加人数：21名
 ★コメント：楽しかった ケーキとジュースが美味しかった おりがみがうまくくれました 等



その日からテラス側の窓にサンタも出現、クリスマスまでロープを登りながら道行く人を見ていました
なかなか平日はお子様の来館は少ない交流広場とつかですが、また楽しい企画を考案しますので皆さんに
ご参加していただける機会となると嬉しいです!!

【参加者の皆さんの様子】



① 完成作品を持って

② ゲームの様子など



プラッと相談

ここで相談できて良かった! 声多数 相談場所：交流広場とつか

◆南戸塚地域ケアプラザ相談コーナー 南戸塚地域ケアプラザの職員がご相談に応じます

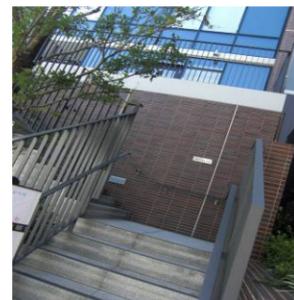
今月の相談日：1月17日(金) 13時～16時の間でお気軽にどうぞ
ずっと自宅で、今のままで暮らしたい…誰もが思う変わらない生活についての相談など
また、地域のケアプラザに望むことなど、気軽にご意見もお聞きます
介護保険の申請についてのご相談もお受けします

地域交流施設「交流広場とつか」場所はここです

利用時間：10時～17時 休館日：毎週水曜日・年末年始等



バス通り、郵便局側入口



商店街側からの入口



商店街側からは2階へ

ランチ：11時45分～なくなり次第終了 ※土日祝日はランチお休みです
貸会議室：利用予約ができます(有料) ※事前に空室確認をお願いします

〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町 4018-1 ザ・パークハウス戸塚フロント 1階

TEL&FAX：045-865-4670

※駐車場・駐輪場はありません

地域交流施設「交流広場とつか」情報紙

ゆめ広場

「編集・発行」ゆめ広場広報チーム

コミュニティひろば

2020年



交流広場とつか

1月

◆地域交流施設「交流広場とつか」はどなたでもご利用できます◆

戸塚宿の歴史とふれあう場所、地域の皆さまが会いつながら場所、仲間づくりができる場所
として開所しています。どなたでも利用できる居心地のいい「みんなの居場所」です。
おしゃべり、あみもの、折り紙など「手づくり創作」を通して仲間をふやしたい、地域活動他、
「何かやってみたい」の実現ができる場所としても活用下さい。

正面入口前にはエレベーターがあります。トイレは2ヶ所、車椅子トイレも完備しています。

※駐車場・駐輪場はありませんので近隣の駐車場等をご利用ください

広場より

明けましておめでとうございます ランチ開始は1月9日(木)より

令和2年、新しい年明け、皆さまお変わりなくお過ごしのことと存じます。
交流広場とつかに心を寄せてくださる皆さまに心から感謝し、より一層、皆さまの居心地
のいい「ひろば」となりますよう本年も努力してまいります。
今年も皆さまがご健勝でお幸せな2020年となりますようにお祈り申し上げます。
本年もどうぞ「交流広場とつか」をよろしくお願い致します。

交流広場とつか スタッフ一同



「縁」の下のちからもち

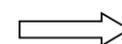
健康と栄養バランスを目指した新ランチ

このコーナーは「交流広場とつか」にご縁が出来た「人」「出来事」「モノ」を紹介していきます

交流広場とつかの名物「ひろばランチ」をいつもご利用いただきありがとうございます。
2020年は昨年同様、戸塚の野菜をとり入れ、健康と栄養バランスを目指し、医師や管理栄養士のアドバイ
スを受けるなど、塩分、糖質、脂質等にも目を向けた「健康ランチ」づくりを心掛けていきます。
どなたでもご家庭で手軽に作ることができるメニューもたくさん提供します。
食べることの幸せと健康に結びつくお手軽レシピ等の紹介もおこなってまいりますのでどうぞ楽しみに。
尚、ランチお提供開始時間に変更になっておりますのでご注意ください。

日替りランチ

メニューの一部



※ランチ提供：月火木金(土日祝：ランチなし) 時間：11:45～ なくなり次第終了です

「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

「学び」を楽しむ目からウロコの講座数々

◆今回特別 平日の開催です 「ひろば寄席」噺家・柳家吉緑さん(落語協会二つ目)

にぎわい座まで行かなくても? 地元で気楽に楽しむ極上の「落語」
大師匠の人間国宝五代目柳家小さんの得意とした滑稽噺、人情噺、怪談噺まで多彩な
落語でお客様大満足の高座です 吉緑さんを囲んで落語ミニセミナーも開催します
ご希望の方は 吉緑さんとツーショット写真も撮れます
【日時】1月24日(金) 14:00~15:00 【参加費】1000円(当日払)
【申込】限定20名様にて締切 来館か電話にてお申込みください
※当日受付は13:30~行います

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
※各自飲料水を持参してご参加ください

◆カントン椅子ヨガ ヨガ初心者・膝の悪い方にも! 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 ※ヨガ終了後、ランチを食べたい方は注文が可能です
【日時】1月21日(火)、2月18日(火) ※継続参加で効果アップ
【時間】10:15~11:15 【参加費】1回500円
【申込】各日電話か来館にて ※動きやすい服装、靴、細長いタオル持参 見学自由
【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、着替え不要
骨盤を整えることで代謝アップや体全体のコリの解消が期待できます
年齢を問わない教室です 体力低下予防に、また産後ケアに赤ちゃん和妈妈さん一緒でも可
【日時】1月9日、23日、2月13日、27日 いずれも(木) 10:10~11:10
【参加費】1回1000円 【講師】高村和子さん 【申込】各日電話か来館にて 見学自由



◆丹田呼吸教室 年齢を問わず話題となっている「ロングブレス」を体験してみましょう
呼吸法をはじめ健康になれるヒントがいっぱい 概ね、第一木曜日開催
【日時】2月6日、3月5日、4月2日、5月7日、6月4日、7月2日、9月3日
すべて木曜日 ※1月と8月:教室はお休み
【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)



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

【日時】1月14日(火) 13:30~15:30 ※13:30 交流広場とつかに集合します
【内容】戸塚七福神めぐり 戸塚七福神の紹介と講話 14:00~実際に七福神を歩いてめぐります
(清源院→高松寺→海蔵院→親縁寺) 詳細問合せ:865-5870 窓の会・有賀まで
【日時】1月28日(火) 13:30~15:30(親縁寺にて現地解散)
【内容】「おしゃべりタイム」 ゆったり気楽におしゃべりしましょう
【申込】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!

【日時】1月28日(火) 14:00~15:30 歴史トーク
【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

手づくりひろば

「季節の折り紙」春の花チューリップを折りましょう

◆季節の折り紙講座 「春のお花チューリップ」を折ろう

寒い冬を乗り越えて可憐に咲くチューリップを折り紙で。ひと足早くあたたかい春を先取りしましょう
【日時】2月2日(月) 【時間】10:10~11:50 【申込】先着10名締切
【参加費】300円 【申込】来館か電話にて
【講師】折り紙サークル「縁」の皆さま ※持ち物:ハサミ、のり、持ち帰り用の紙袋等



活動ひろば

カフェタイムコンサート ギター演奏と歌

◆「Big Leaf」演奏 映画音楽、懐メロから青春ポップスなども 一緒に歌う時間もあります
ギター演奏を聴きながら、ランチ後のひととき カフェタイムコンサートを楽しみませんか?
時間になりましたら会議室側スペースにて演奏が始まります 途中参加、退席自由
【日時】1月27日(月) 13:30~14:30 【対象】どなたでも 【参加費】無料
【申込】不要 【ギター演奏】Big Leafのみなさん

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

◆はらぺこ声体操 声出し体操&朗読の会 気持ちよい声出し、大人気の講座です

初めの方、大歓迎 声と身体を使った朗読で、3月のミニ発表会を目指してみよう!!
【日時】1月17日(金) 10:10~11:40 【参加費】1回500円資料代含む(当日払)
【申込】不要・当日どうぞ 【講師】俳優・朗読・司会者 神保麻奈さん

◆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:「戸塚の工業化」

昭和のはじめ頃、柏尾川を中心に大工場が進出し、今に至る繁栄の礎となりました。
今回は戸塚の工業化の進展について「よもやま話」で語り合ひましょう
【日時】1月12日(日) 10:15~11:45 【参加費】300円(当日払) 【募集人数】30名
【問合せ】戸塚見知楽会 Eメール: totuska15michi22@gmail.com
電話080-5545-4163(午前9時~午後5時まで)へどうぞ
【申込】不要・当日どうぞ 次回は2月9日(日) テーマ「横浜市戸塚区成立の途」についてのお話
※1月7日(火)は実際に歩く「戸塚七福神巡りウォーク開催」← 集合:12:30 交流広場とつか

