

ゆめ広場



2021年
2月

交流広場とつか

「編集・発行」ゆめ広場広報チーム

「交流広場とつか」は、みんなが気軽に立ち寄り、出会い、ほっとする地域の居場所です
広がる＝仲間ができる場、広げる＝仲間が増える場、広まる＝地域に伝わる場
という思いのこもる地域の皆様の「広場」です

新型コロナウイルス緊急事態宣言発出に伴い、1月12日(火)～2月28日(日)の期間、事前予約団体による貸切利用を除き休館させていただきます。

お知らせ

当施設は神奈川県
「感染防止対策取組」事業所です

- ◆開館状況 貸切利用のみ (カフェは休止)
※ご参加可能な事業につきましては、2, 3ページをご覧ください
- ◆ご利用に際してはマスク、手洗い、3密を避けてご利用をお願いします
- ◆現在、ランチのご提供は中止しており、お食事の持込みもご遠慮いただいています
- ◆グループ活動等の貸切利用を希望される団体の方へ
土曜日、日曜日・祝日も含めて、有料スペース(会議室)貸出のご相談を承ります
- ◆現在テラス側の階段は使用できません

感染防止対策としてテーブル上に
アクリル板を設置しています



◆とつかお結び広場に出展しています！
交流広場とつかは「第11回とつかお結び
広場」のWEB会場へ出展しています。
URL：<https://totsukaomusubi.com>

【配信期間】

12月2日(水)～3月31日(水)

主催：とつかお結び広場運営委員会、
とつか区民活動センター、戸塚区役所



◆戸塚宿のジオラマ勢揃い！

ジオラマの展示をご覧になりましたか？ 現在、境
木から影取まで三面を一挙に公開しています。
これに併せて発足したチーム「広場きわめ隊」が活動
を始めました。

戸塚宿が賑わいをみせた時代やその面影を残す街道筋
の新発見なども探っていきます。戸塚を含めた宿場な
どの今昔に興味ある方のチーム参加を歓迎します。

運営維持協力金のお願い

今後の運営維持継続のためにこれか
らご支援よろしくお願ひ致します



「交流広場とつか」2月の予定（詳細はお問い合わせください）



月	火	水	木	金	土	日
2月1日 休館	2 休館	休 館 日	4 休館	5 座って楽々 10時30分～	6 休館	7 休館
8 休館	9 窓のうえるかむ 13時30分～		11 休館	12 休館	13 宿場よもやま話 10時～	14 休館
15 休館	16 AM：椅子ヨガ PM：窓の うえるかむ		18 休館	19 座って楽々 10時30分～	20 協働事業 (M&A)	21 休館
22 休館	23 休館		25 休館	26 休館	27 協働事業 (M&A)	28 協働事業 (M&A)
3月1日 未定	2 未定		4 未定	5 座って楽々 10時30分～	6 休館	7 休館
8 未定	9 窓のうえるかむ 13時30分～		11 未定	12 未定	13 宿場よもやま話 10時～	14 休館

※未定については感染状況を考慮の上決定します

交流広場とつか主催事業のお知らせ



広場カフェは
2月・3月はお休みします



【広場カフェ①】

おしゃべりしませんか：毎月第1木曜日

【広場カフェ②】

歴史トーク：毎月第1月曜日（変更有）

いずれも午後開催

参加費：無料 申込：不要 当日どうぞ

※早く再開できることを願っています

◆広場カフェについて◆

みんなでわいわいと語り合う場をつくりたい、一緒に楽しい時間を過ごしたいとの想いで、「おしゃべりしませんか」と「歴史トーク」の2つの広場カフェを開催しています。

「おしゃべりしませんか」では、誰かと話しをすることで、気分が軽くなったり、心がほっとしたり、元気になったりしています。

また「歴史トーク」では、古代でも現代でも、日本史でも世界史でも、歴史に興味のある方が集まって、わいわいと語り合っています。

交流広場とつか共催事業のお知らせ

◆とつか歴史探訪ウォーキング ※ひとり or ふたりで自由に歩きます ～戸塚区制 80 周年事業として新設された「戸塚宿の新標識」を訪ねます～

日時：2月19日（金）～22日（月）の毎日（雨天決行）コース：東戸塚駅～保土ヶ谷宿
受付：戸塚区総合庁舎3階情報コーナーにて9時30分～11時30分（ウォーキングMAP配布）
参加費：無料（事前申込は不要です）
問合せ：電話 090-1419-3677（9時～17時まで）Eメール：totuska15michi22@gmail.com
主催：戸塚見知楽会 共催：交流広場とつか 後援：戸塚区役所

◆宿場よもやま話

～ 大山信仰 ～



日時：2月13日（土）10時～11時30分
会場：交流広場とつか
参加費：300円（当日・中学生以下無料）
申込：不要 当日どうぞ
問合せ：totuska15michi22@gmail.com
電話：090-1419-3677（9時～17時まで）
主催：戸塚見知楽会 協力：交流広場とつか
後援：戸塚区役所

次回：3月13日（土）10時～11時30分
神仏分離

交流広場とつかご利用団体からのお知らせ

◆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～
（原則毎月第2、第4火曜日に開催）

日時：2月9日・16日（火）13時30分～
3月9日・23日（火）13時30分～
参加費：無料
申込：不要 当日どなたでもお気軽に
主催：NPO 法人窓の会
詳細問合せ：865-5870 窓の会 有賀まで

◆座って楽々げんき体操

～どなたでも参加できる体操～

コロナの自粛で足腰の弱りや健康不安を感じている方へケアプラザの職員と30分程度の座位体操を行います。その他健康や暮らしについて気軽な相談もできます。（毎月第1、3金曜日に開催）

日時：2月5日・19日（金）10時30分～
3月5日・19日（金）10時30分～

参加費：無料 会場：交流広場とつか
持ち物：汗拭き、飲料水 ※動きやすい服装と靴

◆健康講座開催

～フレイル予防の食事のとりかた～

ステイホームなどによる体力低下を予防しよう
日時：3月18日（木）10時30分～12時
講師：有川恵美（舞岡病院栄養科・管理栄養士）
参加費：無料 会場：交流広場とつか

問合せ・申込：体操、講座共に南戸塚地域ケアプラザ
地域包括支援センター月～金（9時～17時）
電話：865-5960



◆椅子で行なうかんたんヨガ

～心身のバランスを整え代謝アップ効果～

日時：2月16日（火）・3月16日（火）
10時30分～11時30分
参加費：500円/1回 申込：先着10名
主催：市原圭子（ヨガインストラクター）
RY T200 取得 IHTA 1級

【そもそも東海道って】

戸塚宿のあった東海道は江戸時代のことですが、古代の【道】には、2つの意味がありました。その一つはもちろん「道（みち）」ですが、もう一つは「道（地域・区画）」のような意味合いで、今では北海道に名残を留めます。古代日本は、五畿七道に分けられていました。五畿とは、大和・山城・摂津・河内・和泉のいわゆる畿内五国のこと。又、七道は東海道・東山道・北陸道・山陽道・山陰道・南海道・西海道の区画でした。このうち東海道は、伊賀・伊勢・志摩・尾張・参河・遠江・駿河・伊豆・甲斐・相模・上総・下総・安房・常陸の14カ国となります。この国々の国府を通して平安京にいたる道が街道としての東海道でもあり、駅路と言われました。



戸塚見知楽会

南戸塚地域ケアプラザより



◆「座って楽々げんき体操」の様子

2020年9月～交流広場とつかで開催している南戸塚ケアプラザ主催の健康体操教室は感染予防を徹底しながら、現在も月2回開催しています

参加申込みなど、詳細は3面をご覧ください
その他、生活支援、介護保険等の相談、健康講座なども行っています



◆負けるなコロナ～ お家で体力維持しよう

- ・手首ほぐし（手首回しと手首をぶらぶら）
- ・グーパー（しっかり握って、開いて）
- ・肩上下（耳に肩を寄せて止めて、ストン）
- ・足指・足首ほぐし

（手で足を握って円を描く等）

- ・足指にぎり（床のタオルを掴むように）
 - ・ゆっくり深呼吸でさらに体操の効果アップ
- 上、「お家体操」の詳しい資料がほしい方は交流広場とつかでお配りしております

交流広場とつか

利用時間：10時～17時（当面、利用時間変更あり）

休館日：毎週水曜日、年末・年始、夏休みなど

〒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

URL <https://yume-hiroba.net/>

〈運営団体〉NPO 法人くみんネットワークとつか



※駐車場・駐輪場はありません
※当面の間、開館日と開館時間に
変更があります（詳細は表面）