

# ゆめ広場



2025  
3月

「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

## お知らせ

- 利用時間 カフェ利用：月・火・木・金曜日 11時～15時30分  
 休館日：水曜日、祝日 ※土曜日・日曜日は一部イベントで開館します  
 ＊ご参加可能なイベントについてはお問い合わせください
  - ご利用にあたり発熱やせき等体調にご留意下さい。換気のためドアを開けることがあります。
  - お食事の持込はご遠慮願います
  - 会議室のご利用について：平日および土曜・日曜のスペース貸出についてご相談を承ります
- ★来月4月から交流広場とつかはふらっとステーション・とつかと一緒にパワーアップします。  
 それに先立ってこの3月から、ふらっとステーション・とつかを利用していただくつかの団体さんが  
 交流広場とつかに会場を移して活動を継続されます。詳しくは3月の予定表をご覧ください★



## 休館のお知らせ

3月20日（木）は祝日のため休館です



## 今月から広場で開催します

### ◆おひさまサロン開催～シニアの交流の場～

〈毎週火曜日 10時～13時〉

同じ年代の方と昔の懐かしい話で盛り上がったり、悩みが共感できたり、参加者同士が語り合える場です。まずは近況報告から始まり、脳トレ、簡単な体操で身体をほぐします。お楽しみのアンチエイジングプログラムは毎回違った内容でワクワク感満載です。最後は手作りランチで交流タイムとなります。申し込み不要。是非ご参加下さい。

横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業（サービスB）

### <3月のアンチエイジングの予定>

- ・4（火）みんなで話そう！心を元気にするひと工夫
- ・11（火）漢字で遊ぼう
- ・18（火）笑いヨガで免疫力アップ
- ・25（火）ハイキング双六で盛り上がる

参加費：700円（参加費200円＋ランチ代500円）

定員：18名 当日参加可 どなたでも

主催：NPO法人くみんネットワークとつか

### ◆多世代地域交流食堂開催！ ～地域のこども食堂～

「交流広場とつか」×「みらころ」×「旭町通商店会」によるトリプルコラボです。

日時：3月26日（水）12時～14時

対象：どなたでも 会場：交流広場とつか

申込：小中学生・学生予約なし

一般（ファミリー・大人）予約制

申込開始：3月15日（土）から先着順

詳細は交流広場とつかにお問い合わせください

※ご相席をお願いすることもあります

利用料金：こども（小・中・高・学生）：無料

大人：300円

メニュー：一週間前にみらころホームページで発表します※アレルギー対応はしていません

問合せ：みらころ miracolokiseki@gmail.com

交流広場とつか（045-865-4670）

主催：みらころ・交流広場とつか・旭町通商店会

後援：旭町自治会



月	火	水	木	金	土	日
					1 ロコモトレー ニング 10時30分～	2 みんなの アトリエ 10時～12時
3 イキイキ脳の 健康教室 10時～12時 	4 おひさまサロン 10時～13時 	5 Nプロ 10～12時 (カフェ休み)	6 広場カフェ 13時30分～ 	7 座って楽々 10時15分～ 	8 AM 宿場よも やま話 PM M&A カルチャールーム	9 AM ふらっと ベリーダンス PM レコード キコー会
10 AM イキイキ脳 PM 広場カフェ 	11 AM おひさま サロン PM 窓のうえ るかむ 	休 館 日	13 AM おはなし会 たまたばこ PM スマホ講座 	14 認知症カフェ 10時～ 	15 みんなの アトリエ M&A カルチャールーム	16 休館
17 AM 手仕事ひろば PM みんなの歌声 	18 おひさまサロン 10時～13時 		20 休館	21 座って楽々 10時15分～ PPK 大作戦 	22 M & Aカルチ ャールーム	23 ふらっと ベリーダンス M & Aカルチ ャールーム
24 イキイキ脳の 健康教室 10時～12時 	25 AM おひさま サロン PM 窓のうえ るかむ 	26 多世代交流 食堂 12～14時	27 英語の絵本 であそぼう 10時10分～ 	28 コスモスの会 10時30分～ 	29 休館	30 休館
31 イキイキ脳の 健康教室 10時～12時 	4月1日 おひさまサロン 10時～13時 	2日 みんなの朗読 10時～ 	3 AM Nプロ PM 広場カフェ 	4 座って楽々 10時～ 	5 ロコモトレー ニング 10時30分～	6 みんなの アトリエ 10時～12時

- ：主催事業のお知らせ
- ◆：共催事業のお知らせ
- ★：利用団体からのお知らせ



●広場カフェ～気軽な語り合いの場～

- ①おしゃべりしませんか（第1木曜日）  
日時：3月6日（木）13時30分～ 次回：4/3
  - ②歴史トーク（原則第2月曜日）  
日時：3月10日（月）13時30分～ 次回：4/14
- 事前申込は不要 参加費：飲み物代

◆宿場よもやま話

日時：3月8日（土）10時15分～（奇数月に開催）  
内容：「万葉かな」について 参加費：300円  
定員：20名 申込：不要 当日どうぞ  
問合せ：totsuka15michi22@gmail.com  
080-5970-7589（9時～17時まで）  
主催：戸塚見知楽会 後援：戸塚区役所 共催：交流広場とつか

★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  
日時：3月11、25日（火）13時30分～  
申込：不要 当日どなたでもお気軽に 参加費：無料  
主催：NPO 法人窓の会（865-5870 有賀）

●手仕事ひろば

～身近な趣味の作品を手作りする楽しい講座です～  
《第21回：ウェルカムボードを作ろう》  
日時：3月17日（月）10時～12時  
定員：8名 参加費：600円  
持ち物：ボンド、ピンセット ハサミ  
申込・問合せ：交流広場とつか



◆座って楽々げんき体操～どなたでも参加でき

る体操～健康や暮らしについて気軽な相談もできます  
日時：3月7、21日（金）10時15分～  
※偶数月の第1金曜日は体操前に衛生のお話があります  
参加費：無料 会場：交流広場とつか  
持ち物：汗拭き、飲物 動きやすい服装と靴で  
問合せ：南戸塚地域ケアプラザ包括支援センター  
電話：865-5960 月～金（9時～17時）

★PPK 大作戦～健康長寿を目指す健康セミナー～

未病改善の3つの柱「食」「運動」「社会参加」について  
日時：3月21日（金）11時～ 講師：岡崎明美  
テーマ：健康でいるために必要な脂  
参加費：無料 申込：不要 当日どうぞ  
主催：旭町通商店会・未病改善応援団

### ★認知症カフェ

3月14日(金) 10時~12時

若年性認知症の方、ご家族の方が集い、情報収集や座談会など、美味しいドリンクとともに年4回開催中  
お問い合わせ：横浜舞岡病院 認知症疾患医療センター

### ★バリアフリー造形教室 みんなのアトリエ

障がいや病気をお持ちの方を対象とした造形教室

日時：3月2日(日)、15日(土) 10~12時

参加費：4,000円/月(材料費、設備費込)

※初回体験1,000円、見学無料

申込：ayano\_atelier@yahoo.co.jp (白瀬)

### ★イキイキ脳の健康教室

認知症予防のための脳トレーニングと交流

日時：3月3、10、24、31日(月) 10~12時

参加費：2800円 体験：1回500円

お問い合わせ：交流広場とつか

### ★Nプロ認知症だっていいじゃない~99回

日時：3月5日(水) 10~12時 参加費：500円

【4月3日100回予告】

日時：4月3日(木) 10時30分~12時30分

内容：100回記念を手作りケーキセットで!

この10年を振り返り、次の10年に想いを

参加費：200円 主催：ふらっとST Nプロ

4月から第1木曜日に開催

### ★レコードキコー会

3月のテーマ：特別企画

日時：3月9日(日) 13時30分~15時

参加費：100円 講師：堀口修

### ★おはなし会たまてばこ

日時：3月13日(木) 10~11時

対象：赤ちゃん~未就園児親子

参加費：100円 定員：5組(予約制)

参加予約と問い合わせは下記のメールアドレスから

ohanashikaitamatebako@gmail.com

○会場での検温(37.5℃以上の方はご遠慮下さい)

○絵本の貸し出し 出席カード再開します

### ★みんなの朗読 (会場変更のお知らせ)

日時：3月7日(金) 10時~11時30分

会場：区役所総合庁舎3階 多目的スペース(小)

参加費：100円(申込み不要) 主催：みんなの朗読

### ★英語の絵本であそぼう

日時：3月27日(木) 10時10分~11時

参加費：無料

対象：こどもからおとなまで どなたでも

申込：大島尚子(ラポ・チューター)

090-9964-8743

### ★スマホ講座

~今更聞けないスマホのあれこれ~

初心者向けスマホ、タブレット教室

日時：3月13日(木) 13時30分~15時30分

参加費無料(期間限定)

持ち物：スマホ(無い方も参加可能)・筆記用具

問合せ：090-5097-1255 担当つるまつ

### ★ふらっと健康講座~シリーズNO.127

『ロコモトレーニング』 毎月第一土曜日開催

運動機能を維持するために、一緒に体操しませんか。

日時：3月1日(土) 10時30分~11時30分

参加費：300円 申込み：ふらっとST

持ち物：飲物、運動のできる服装、汗拭きタオル

定員：15名(申込不要 当日直接) 次回：4月5日

主催：ふらっとST 元気プロジェクト

### ★ふらっとベリーダンス (女性のみ)

腰まわりを動かして、健康促進疲れにくい体作り

日時：3月9日(日) 11時~ 23日(日) 10時~

参加費：500円 講師：Una (当日参加可)

### ★みんなの歌声カフェサロン

コロナの影響でみんなと一緒に大きな声では歌えない

けれど感染予防をして音楽を楽しみましょう♪

マスク着用をお願いします。当日参加可

日時：3月17日(月) 15時~16時30分

参加費：300円 対象：どなたでも

### ★パッチワーク教室【コスモスの会】

日時：3月28日(金) 10時30分~12時30分

持ち物：糸、針、ハサミ 参加費：1ヶ月2000円

+材料費 (材料はこちらで用意します)

講師：清水江美 申込：☎090-1999-8942

### ★はらぺこ声体操 season6 発表会

《会場変更のお知らせ》

日時：3月11日(火) 10時30分~11時30分

会場：地域交流スペース「ONE FOR ALL」

内容：渡辺華山 遊相日記 作：相原精次

参加費：無料(申込み不要) 主催：みんなの朗読

<p><b>第2土</b></p> <p><b>13:00</b> パンフラワー <b>14:45</b> 河内紀世子</p> <p>樹脂粘土を使って お花や、人形、盆栽など、作りたいと思います。 貴女も made in 私! の作品を創ってみませんか*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆小学生以上参加も歓迎</li> <li>◆持ち物:持ち帰り袋 (初回道具貸し出しあり)</li> <li>★受講料: 1,800円/月 +材料費</li> </ul> <p>申込 090-2458-0304</p>	<p><b>第2土 第3土</b></p> <p><b>第2土:12:30~14:45</b> 着物リメイク <b>第3土:10:00~12:15</b> <b>第3土:12:30~14:45</b> 山本 久子</p> <p>古い着物から洋服へリメイクしてみませんか? 手持ちの着物をチクチク手ぬいで皆さんと楽しい時間を過ごしましょう。簡単なベストからチュニックや回数を重ねてコートまで縫えるようになります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆持ち物 定規、筆記用具、まち針、ハサミ、チャコペーパー等の洋裁道具。</li> <li>◆手ぬい針、糸、紙はこちらで用意します。</li> <li>★受講料: 1回1,600円 +教材費実費 ※定員に達していますので空き待ちになります。</li> </ul> <p>申込 080-1067-7814</p>	<p><b>第2土 第3土</b></p> <p><b>第2土:15:00~16:00</b> ベリーダンス <b>第3土:15:00~16:00</b> 富澤 裕子</p> <p>初めての方歓迎! アラブの音楽に合わせて女性らしい柔らかな動きを表現しませんか。ベリーダンスで非日常的な時間を味わいましょう。体を動かしてリフレッシュ、基本動作を練習して、1曲ずつマスターしていきましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆服装 Tシャツ、ジャージなど動きやすい服装。裸足で踊ります。飲み物をご持参ください。</li> <li>★受講料:月2回3,000円 (月1回1,500円も可)</li> </ul> <p>申込 090-6160-1571 unanana@za.cyberhome.ne.jp</p>
<p><b>第2土</b></p> <p><b>15:00</b> 初心者向け水彩色鉛筆 <b>16:45</b> 早田 豊香</p> <p>水彩色鉛筆を使って、季節の花やお菓子、風景などの心とむ絵を描いてみませんか♪ 小さなスケッチブックやハガキサイズの紙に下絵を使って描きます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆水彩色鉛筆36色、水筆、スケッチブックかハガキサイズの水彩紙、マスキングテープ、ペン他(初回に詳しくご案内します)</li> <li>★受講料: 2,200円/月+材料費</li> </ul> <p>申込 090-1570-9180 toyokasouda@gmail.com</p>	<p><b>第4土</b></p> <p><b>10:00</b> トールペイント <b>12:30</b> 岡田 実枝子</p> <p>板、布、カンなど、好きな素材にアクリル絵の具で色をのせていきます。 ペイントで暮らしを豊かにしませんか。下絵があるので、絵心がなくても、どなたでも楽しめます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆体験講座あり</li> <li>◆持ち物 エプロン、水入れ</li> <li>★受講料:2,000円/月 +材料費実費</li> </ul> <p>申込 080-4298-2054 ijsn7216@yahoo.co.jp</p>	<p><b>第4土</b></p> <p><b>10:00</b> 書道 <b>12:30</b> 鈴木 正子</p> <p>ここでの書道は難しく考えなくて筆を持つ楽しさ、短歌、俳句、詩等を思った通りに書いてみませんか。大きく力強く書いてみたい方もおられるでしょう。小さくきれいに並べて書く人もいられるでしょう。どちらも絵のように見え素敵です。書きにいらしてください、字は自分の存在を一番はつきり遺せるものだそうです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆道具がない方最初は貸し出しあり</li> <li>★受講料: 2,000円/月 手本代500円/月</li> </ul> <p>申込 045-881-8288</p>
<p><b>第4土</b></p> <p><b>10:00</b> トールペイント <b>12:30</b> 石井 典子</p> <p>平筆に2色の絵の具をつけて描くペイント技法です。 オリジナルの作品にペイントして楽しみましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆中学生以上の参加歓迎</li> <li>◆持ち物/エプロン</li> <li>★受講料:2,000円/月 材料費込み</li> </ul> <p>申込 090-9332-7759 noriko.748-54@ezweb.ne.jp</p>	<p><b>第4土</b></p> <p><b>10:00</b> オルネフラワー <b>12:30</b> (プリザーブドフラワーなども) 矢口 美世子</p> <p>ワイヤー・布・ビーズ・パールなどを組み合わせて花・葉を作りブローチ・コサージュ・ネックレスなどを作りたいと思います。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆中学生以上の参加歓迎</li> <li>◆持ち物 ワイヤーが切れるハサミ(ペンチなど) ピンセット・定規</li> <li>★受講料:2,000円/月 +材料費</li> </ul> <p>申込 090-6152-7129</p>	<p><b>第4土</b></p> <p><b>2部制</b> <b>10:00~12:30</b> クレイフラワー <b>13:00~15:30</b> 前川 真理</p> <p>樹脂粘土に自分の好きな絵具で色彩しお花や小物、アクセサリーなど皆さまと楽しんで作りたいと思います。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆小学生以上参加も歓迎</li> <li>◆体験随時受付:800円/回</li> <li>◆持ち物:持ち帰り袋 (初回道具貸し出しあり)</li> <li>★受講料: 2,500円/月 +材料費</li> </ul> <p>申込 080-5410-6645</p>
<p><b>第4土</b></p> <p><b>13:00</b> ビギナー向け水彩画 <b>16:00</b> 井上 秋子</p> <p>デッサン基礎がなくても水彩画の楽しさを知ってもらおうビギナー向けのクラス。 水彩は一発勝負で難しい、と思いませんか? 着色の順番やちょっとしたコツを知れば、スケッチブックと水彩絵具は人生を彩るアイテム!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆持ち物: 水彩画材一式(初回貸し出しあり)</li> <li>★受講料: 2,000円/月 初回のみ材料費200円別途</li> </ul> <p>申込 080-4422-7890 ainoue@atelierorange.jp</p>	<p><b>第4日</b></p> <p><b>10:30</b> 基礎からの油絵 <b>16:30</b> 亀谷 進</p> <p>失敗しない「油彩3色(群青・黄土・赭)画法」をこちらで用意した用具で基礎を体験していただきます。その後、油彩画の特徴の「透明感のある美しい色調」を手順にしたがって習得していきます。1日ゆっくり描くもよし、都合の時間帯で楽しむもよしの「創作カフェサロン」です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆持ち物(初心者): 筆記具・汚れても良い服装</li> <li>◆小・中・高生歓迎! 創造的な情操教育に最適</li> <li>★受講料: 3,000円/月・初回のみ1,800円別途</li> </ul> <p>申込 090-2543-1320 kamegai2024@icloud.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆創作(美術・手工芸)とダンスに特化したカルチャー教室です。</li> <li>◆教室は、交流広場とつか(戸塚郵便局前 ザ・パークハウス戸塚1階)。</li> <li>◆毎月第2・3・4土曜と第4日曜の10:00から全11講座です。</li> <li>◆随時入講、引き続き受講可。</li> <li>◆入会金なし、申込は講師へ直接お願いします。</li> <li>◆講座時間は入り(準備)と出(片付け)を含みます。</li> <li>◆都合により講座日の変更があります。</li> </ul> <p>コーディネーター: 亀谷 進 kamegai2024@icloud.com 090-2543-1320</p>

## 交流広場とつか

利用時間: 10時~17時(当面カフェは11時~15時30分)

休館日: 毎週水曜日、祝日、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