

つ 都田 だ 地区センター 2024年 9.10月号 あんない!

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)
9月の休館日は17日(火)
10月の休館日は21日(月)



HPはコチラから

秋がやってきました

自主事業のご案内

スポーツ・読書に取り組み

秋を満喫しましょう

	事業名	内容	開催日	対象	参加費	受付
子ども	はじめての 歯みがき教室	歯がはえ始めの頃のいろいろなお子さんの 歯の悩みをすっきり解決しましょう!	9/13(金) 10時30分~11時30分	歯が生えたとて~2歳前 後のお子さんと保護者 先着15組	無料	受付中
一般向け	プロから学ぶ 自筆遺言 書き方講座	専門の講師から自筆遺言の書き方を 学びましょう	9/14(土) 14時~15時30分	成人 先着15名	無料	受付中
	ハロウィンリースを 作ろう	リボンやはぎれ、羊毛を丸めて作った ボールなどを使ってハロウィンリースを 作ります	9/28(土) 10時~11時30分	小学生以上 先着8名	1,000円	9/2(月)~ 9/23(月) 10時~
	卓球しよう!	卓球経験者の交流の場として 開催します。講師はおりません	10/6・20(日) 12時30分~14時30分	成人(卓球経験者) 先着10名	500円 /全2回	9/13(金) 10時~
	ステップアップ卓球	講師の指導を受け基本から学び 上達を目指しましょう	10/28(月)~全10回 12時30分~14時30分	成人 先着11名	6,000円 /全10回	9/16(月) 10時~
	健康チェックと 栄養のお話	体力測定を行い現状を把握し運動の 成果や必要性を学びましょう	10/31(木) 10時~12時30分	65歳以上 先着30名	無料	9/12(木) 10時~
	薬膳らぼ・冬	薬膳の知識を身に付けて冬の過ごし方 養生を学びましょう	11/6(水) 10時~11時30分	成人 先着10名	500円	10/2(水) 10時~
	美姿勢ピラティス	伸縮性のある特殊な布を使って 体幹を鍛え美しい姿勢をめざします	11/8・15(金) 10時~11時	成人60代まで 先着18名	1,000円 /全2回	9/27(金) 10時~
	ワインに合う! 大人のケーキサレ	お惣菜にもなるおしゃれな塩味の ケーキの作り方を習います	11/14(木) 10時~14時	成人 先着10名	1,500円	10/11(金) 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 0歳児	無料
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~17時	小学生	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 学んだあとはおしゃべりしましょう	10/3(木)~R7 1/30(木) 毎月第1・3(木) 10時~11時30分	65歳以上 先着20名 単発申込可	無料	受付中
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	どなたでも 50名	300円 /回	受付中

自主事業 報告



料理のコツ～餃子とスープ 7/3(水)開催

講師が食材の知識や切り方を実演しながら作ったスープ・餃子を試食しました。最初は緊張した面持ちで熱心に講師の説明を聞いていましたが、野菜の見極め方の説明あたりから質問が飛び交い、調理実習後の試食では講師の活動内容や得意料理などで話が盛り上がりました。次回は別のメニューで参加したいとの希望も出ていました。

寄せ植えを作ろう 7/2(火)開催

テラスでの寄せ植えでした。花を選ぶときはお隣同士相談したり和気あいあいです。花の前に名前等の説明書きを置いてありましたが、その写真を撮って帰ってから育てるための参考にしたようです。出来上がった寄せ植えを喜んで持ち帰っていただきました。

天体望遠鏡作り 7/28(日)開催

星に興味を持った参加者が多く、真剣に講師の話聞いていました。参加者5名で、工作はスムーズに進みました。参加された保護者の方も質問したりしてお子さんと一緒に楽しんでいました。



6月分新着図書



SPRING	恩田陸
変な家2 11の間取り図	雨穴
スピノザの診察室	夏川草介
竜ちゃんのばかやろう	上島光
女子とお金のリアル	小田桐あさぎ
福祉職のための 精神・知的・発達障害者アウトリーチ実践ガイド	吉田光爾他
社会福祉小六法 2024	ミネルヴァ書房
今日はまかせて! 栗原心平のはじめてのおうちごはん	栗原心平
小学館の図鑑 NEO せかいの図鑑	中山京子
Sassyのあかちゃんえほん がおー!	Sassy

8月分新着図書



バリ山行 (芥川賞受賞)	松永 K 三蔵
サンショウウオの四十九日 (芥川賞受賞)	朝比奈秋
成瀬は信じた道をいく	宮島未奈
ツミデミック (直木賞受賞)	一穂ミチ
ひとりでカラカサさしていく	江國香織
さざなみのよる	木目泉
オニちゃんの寄せ植えパーフェクトBOOK	井上盛博
パンどろぼうとほっかほっかー	柴田ケイコ
ぎょうれつのできるアイスクリーム	ふくざわゆみこ
かきごおりやさん	
トイレいけるかな	わらべきみか

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

