



男の自由時間 報告！

「人生は定年後からが面白い！」を合言葉に何か初めてみたい！楽しみたい！方が集まりました。

パートI・IIの2クール全7回が終了しました。新たな挑戦・発見・出会いに感謝いたします。またみんなで集まろう！ということになり、自由時間はまだまだ続きます…。乞うご期待！



ウォーキング術



そば打ち



大人のコーヒー



写真の見方



大人旅



おつまみ作り



交流会



東戸塚地域ケアプラザ
マスコットキャラクター
はっぴーちゃん



ご案内

東戸塚ボランティア連絡会 ボランティア交流会



ボランティア活動をしている方が参加できる居場所を奇数月の第4水曜日（14時～15時30分）に開催しています。3月はいつまでも元気にボランティア活動を続けていくための身体づくり、ストレッチ体操と交流会を行います。

日時：3月27日（水）14:00～16:00

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

内容：第1部 ストレッチ体操
第2部 懇談会

対象：ボランティア活動をしている方、これから始めたい方

定員：30名

参加費：無料

申込：3月1日（木）10:00～から電話または来館
東戸塚地域ケアプラザ 826-0925



五景会
『この一句』
紅牡丹
帯解くやうに
崩れけり
清水
徳子



情報伝言板

申込み・問い合わせは…
(045) 826-0925

※各事業は状況により内容変更や中止になる場合もありますのでご了承ください。

募集

子育てサークル りとるありんこクラブ



子どもとお母さんたちの育児サークルです。
毎月の当番が会のプログラム、運営をしています。
みんなで助け合いながら、楽しいひと時を過ごしませんか？



次回：4月9日(火) 10:00~11:00

※毎月第2・4火曜日

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

対象：1才~3才

会費：200円/月

定員：20組(定員次第締め切り)

申込み：3月5日(火) 10:00より

電話または来館にて受付

(4月9日(火)の会より各回3組まで見学)

問合せ 詳細については東戸塚地域ケアプラザ
地域活動交流まで問い合わせください。



募集

戸塚区こころの健康福祉ネットワーク事業 あったまればコンサート

ハープの音色にこころがほっとする
ひとときを、お過ごしください。



日時：3月23日(土)

10:00~11:30

(受付は開始30分前より)

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

定員：20人

(定員次第締め切り)

内容：第1部 ハープコンサート

奏者 YURI さん

第2部 相談機関紹介

「戸塚区基幹相談支援センターについて」

参加費：無料

申込み：2月22日(木) 10:00より

電話または来館にて受付。



簡単体操 背中を鍛えるツイスト(ひねり)運動 目標：左右8回

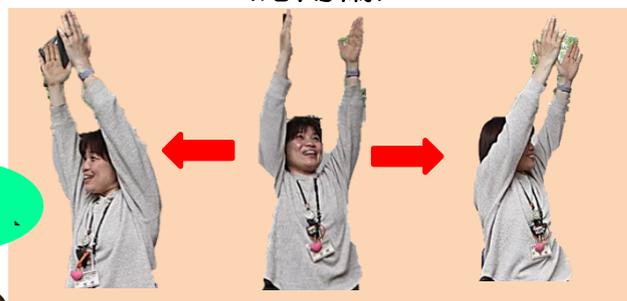
背中周りの筋力強化・お通じ改善に効果的！

<基本編>



基本姿勢

<応用編>



基本姿勢

基本姿勢から
息を吐きながら上体をツイスト(ひねる)する。
息を吸いながら戻す。

両手を上に真っすぐ上げて
基本編と同じように息を吐きながらツイスト。
息を吸いながら戻す。