



令和8年度辻堂市民センター生涯学習事業

辻堂子育て応援メッセ



リトミック体験、親子で楽しむ手遊びや大型絵本、
パラバルーンなど盛りだくさん！

また、地域の子育て情報や育児相談・健康相談
コーナーもあります。

日時 2026年10月7日（水）

午前10時から正午

場所 辻堂市民センター

3階サンキホームホール・音楽室
2階保育室



対象 未就学児と保護者

- ①お申込みは不要です。当日直接ご来館ください。
- ②似顔絵コーナーは下の二次元コードよりお申込みください。
9/30に抽選を行います。

※似顔絵のお申込はこちらから



出展：辻堂市民センター地域活動団体「ドレミの会」
高砂保育園、辻堂保育園、辻堂青少年会館、
辻堂砂山児童館、辻堂児童館、すなやま園、
藤沢市保育課、辻堂子育て支援センター、
親子すこやか課、健康づくり課、



辻堂市民センター

☎0466-34-9151

mail : fj-tsuji-k@city.fujisawa.lg.jp



スパイス香る 南インドカレーを作ろう

本格スパイスを使用して香り高く
からだにやさしい南インドの精進
カレーを作ってみませんか。
保育もあります。

日 時：10月9日（金）10:00～13:00

講 師：アーユルヴェーダ&ヨーガ ハリダーサ

寺島 優太氏

参加費：800円

持ち物：エフロン、三角巾、マスク、ふきん2枚

対 象：市民一般 20人（抽選）

保 育：8人（1歳6か月から3歳までの乳幼児）

申込み：9月5日から9月25日までイベントプラットフォームにて

※駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関でお越しください。



申込みはこちらから

お問合せ：辻堂市民センター
0466-34-9151

fj-tsuji-k@city.fujisawa.lg.jp



辻堂地区

スマホ基本操作相談会

ボランティアさんにお困りごとを相談してみませんか？

相談料無料・事前予約制



メールの操作、アプリの使い方や登録など、インターネットを利用する際の基本的な操作方法をボランティアさんに相談できます。

対象

スマホの基本的な操作に不慣れな初心者の方(年齢不問)

会場

辻堂市民センター 1階交流スペース

申込

※開催月の前月20日(土日祝日の場合は翌開所日)に電話または来館で(平日9:00~17:00)

日程

10月15日(木) 9:30~11:30	申込 9月24日(木)から
28日(水)13:30~15:30	申込 9月24日(木)から
11月 9日(月) 9:30~11:30	申込 10月20日(火)から
26日(木)13:30~15:30	申込 10月20日(火)から
12月 3日(木) 9:30~11:30	申込 11月20日(金)から
14日(月)13:30~15:30	申込 11月20日(金)から

※相談時間は上記のうち、1人40分以内です。

※専門的な知識を必要とするご相談につきましては、別途相談先をご案内させていただきます場合がございます。

藤沢市辻堂市民センター 0466-34-9151

家族介護者教室

藤沢市内にお住まいの方で

介護をされている方、講座内容に関心のある方であれば、どなたでもご参加いただけます。

『いきいき生活のための栄養と食事』

年齢にあった食事とは？

どのように食べたらよいのか？

いきいきと生活するための栄養と食生活についてお話しします。

日時

10月3日(土)
14:00~15:30

講師

湘南ホスピタル
管理栄養士 三宅 利恵

『はじめての介護保険』

介護保険制度の概要、手続きの流れ、サービス利用時の費用など

介護保険の基本についてお話しします。

日時

10月17日(土)
14:00~15:30

講師

ケアポート湘南
ケアマネジャー 武田 真由美

『介護者の健康と介助のキホン』

介助の基本を知ること、介護者が健康でいることは、介護を続けて

いく上で大切なことです。一緒に身体づくり運動をしませんか？

日時

10月31日(土)
14:00~15:30

講師

湘南ホスピタル
理学療法士 高橋 徹

●費用 無料 ●定員 各講座 15名 程度 ●申込方法 電話申込み

※申込人数が上限に達し次第申込を締め切らせていただきます。

●会場 湘南ホスピタル ●受付開始時間 13:45~



お申込み・お問い合わせ先

医療法人長谷川会 **湘南ホスピタル**

担当部署 **地域連携室**

受付時間 平日 9:30~12:00 13:30~16:30

0466-33-5111 (代)

藤沢市辻堂 3-10-2

JR 東海道線
辻堂駅南口より
徒歩7~8分

<http://www.shohos.org>

湘南ホスピタル

検索

