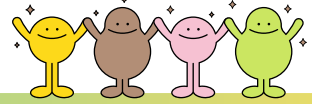
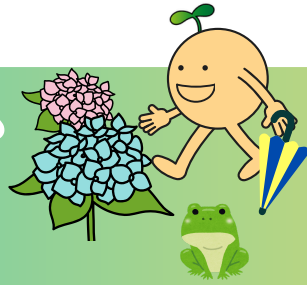


# ゆめのたね

2024年 6月号 第182号



発行/とつか区民活動センター  
横浜市戸塚区川上町91-1モシラ東戸塚3階  
☎ 045-825-6773 FAX 045-825-6774

とつか区民活動センターで定期開催 お問い合わせ ☎ 045-825-6773

## パソコン操作で困った時の相談室

### パソコンワンポイントアドバイス

「ここがよく分からない」「どうすればいいの？」  
パソコンの操作で困ったことがあれば  
この「相談室」をお気軽にご利用ください

- 【日時】 6月21日(金) 13:00~15:30  
※受付は13:00~15:00
- 【定員】 先着10人※当日受付
- 【持ち物】 パソコン、筆記用具  
※パソコンが持参できない場合は当日ご相談ください
- 【参加費】 無料
- 【主催】 とつかパソコン交流会



当センターは市民活動・生涯学習活動・ボランティア活動を応援する施設です。詳細はホームページをご覧ください。

## スマホで交流

### エンジョイ！スマホ・タイム

参加者同士で楽しく交流しながら  
テーマについて話し合います。\*8月はお休み

### 7月のテーマ 二次元コードについて

- 【日時】 7月12日(金) 13:30~15:00
- 【対象】 スマートフォンを使用している方  
※通話や文字入力など出来る方
- 【定員】 先着8人 ※事前申込
- 【持ち物】 スマートフォン、筆記用具
- 【参加費】 無料
- 【申込】 7月5日(金)9:00から電話で受付  
☎ 045-825-6773
- 【主催】 とつか区民活動センター
- 【協力】 エンジョイtab、チームあぷり



## ボランティア募集！



10人程度で活動しています

情報紙「ゆめのたね」の発送作業(宛名のラベル貼り、封入作業)をお手伝いしていただけるボランティアさんを募集しています！

- 【日時】 6月18日(火)、7月16日(火)、8月20日(火)  
各日10:00~11:30  
※時間内でいつでも参加OK
- 【場所】 とつか区民活動センター
- 【申込】 当日直接ご来所ください

## ①7月13日(土) 地域活動に役立つ はじめてみよう！Instagram

「自分の活動をInstagramでPRしたい！」という方向けの講座です。インストールから初めての投稿までサポートします。



①申込みフォーム

## ②7月21日(日) パワーポイントで作ろう はじめての動画作成講座

「自分の活動のPR動画を作りたい！」という方向けの講座です。初めてのスライド作成から動画作成までサポートします。



②申込みフォーム

## とつか区民活動センターの スキルアップ講座



- 【日時】 ①7月13日(土) ②7月21日(日)  
各/14:00~16:00
- 【会場】 とつか区民活動センター 会議室
- 【講師】 ①② 鍋島 尚子 氏 (センター登録個人)
- 【対象】 戸塚区内、近隣で地域活動を行う団体・個人
- 【定員】 各20人 ※申込多数の場合は抽選となります
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 ①スマートフォン  
②パワーポイントが搭載されたノートパソコン
- 【申込】 ①②6月11日(火)~7月10日(水)  
左記の二次元コードから (Googleフォーム)
- 【主催】 とつか区民活動センター



違いの分かる 俺になる  
**男の珈琲 淹れ方講座**

どうせなら ひと味違う珈琲にしませんか？  
淹れ方 教えます。

- 【日時】 6月14日(金) 10:00~12:00
- 【会場】 とつか区民活動センター 会議室
- 【対象】 男性 【定員】 先着10人※事前申込
- 【参加費】 無料
- 【申込】 ☎090-3592-8397(福島) 前日まで受付
- 【主催】 とつかdeネット  
男でいカフェ店主 阿部



**とつかdeネットとは**

世代を超えて、人と人がつながる関係づくりや、地域の支えあいの仕組みを広めたい。住みやすく、暮らしやすい戸塚を目指しています



おいしいコーヒーを淹れています

**メンバー募集**



本場の気功・太極拳を私達と始めませんか？

**気功・太極拳同好会**

私達は、気功太極拳の第一人者である沈再平先生をお迎えし、正しい呼吸法と気の流れを体得し、健康維持を目指しています。



- 【日時】 毎週水曜日 19:00~20:30
- 【会場】 男女共同参画センター(フォーラム) 3階フィットネスルーム
- 【参加費】 3か月(11回)17,000円 (活動費・会場費・講師謝金など)
- 【主催/問合せ】 気功・太極拳同好会  
☎070-6654-2081 (江口)

<カリキュラム>

- ①外気練習法 (ウォーミングアップ)
- ②瞑想 (先生の歌でリラックス)
- ③先生の講話 (様々な角度から気功太極拳の理解を深める)
- ④36式気功太極拳 (略式ではありません) 年齢、経験関係なく、都度先生の指導を受けながら、自分のペース、状況に合わせて進めることができます。



活動風景

見学、体験も大歓迎です。気楽にお越しください。お待ちしております。



センターからお知らせ

地域の皆さんの活動を紹介する

**ゆめのたね ギャラリー**

展示要件

- 【対象】 当センターの登録団体・個人 非営利の市民活動をしている団体・個人
- 【展示場所】 とつか区民活動センター内の展示スペース
- 【使用料】 無料
- 【使用目的】 非営利であること
- 【使用期間】 1週間~4週間まで
- 【申込方法】 当センターの窓口にて申込み

市民活動、生涯学習活動、ボランティア活動の中から生まれた作品を紹介するためのスペースです。あなたも作品を展示してみませんか。

6月の展示/ 50年代モード画展 (センター登録個人 田島 征生)



運営/NPO法人くみんネットワークとつか

**とつか区民活動センター**

〒244-0805 横浜市戸塚区川上町91-1モレラ東戸塚 3階

☎ 045-825-6773 FAX 045-825-6774

<https://totsuka-kumin-center.jp>

**開館** 火~金/9:00~21:00 **休館** 月曜 ※月曜が祝日の場合も休館  
土日祝/9:00~17:00

