ひがし 第449号 令和6年4月(3)

第38回 インディアカ大会結果発表!!

開催日:2月25日(日) 場所:所沢市民体育館サブアリーナ

成 績

優勝:元会長とゆかいな仲間たち(花園

準優勝:どんぐり~ず(学童) 3位:北所沢A(北所沢町)





今年度は7チームのエントリーがあり、総当たり戦形式で実 施しました。全チームが直接対決し白熱した戦いとなりました。

公民館事業のボランティアスタッフを募集!

新所沢東まちづくりセンターでは、現在、以下の公民館事業のボランティアスタッフを募集してい ます。ご興味のある方は、新所沢東まちづくりセンターの公民館担当(04-2943-0909)までお問合 せください。

ひがしスペシャルママ企画

募集内容: 講座の企画・運営 活動日:年数回不定期(火曜~ 金曜の昼間が中心)

これまでの主な講座内容:

子育て世代の方の気持ちの 充実や暮らしのスキルアップ を目的とした講座。

例:健康体操、ものづくり、 子育て・学習講座 他

ふれあいいきいきサロン

募集内容: サロンの企画・運営 活動日:毎月第2火曜 午後

(8月を除く)

サロンの内容:

高齢者や障がいのある方を 対象に、参加者同士で話したり、 健康体操をしたりするなど、参 加者が気軽に楽しめるサロン。

子育てサロン

募集内容: サロンの運営・

季節の飾り物 づくり

East

活動日:不定期(火曜~ 金曜の午前中)

サロンの内容:

子育て中の保護者が気 軽に交流・情報交換でき る場の提供。

【しんとこイーストネット主催事業】

高齢者いたわり部会 とこしゃん体操 開催予定

日程	会場
4月12日(金)、5月10日(金)	ラーク所沢 原則第2金曜 室内履きをお持ちください
4月26日(金)、5月24日(金)	新所沢東まちづくりセンター 原則第4金曜

とこしゃん体操は所沢市独自の健康体操です。1回約10分の体操で座ったままでも行えます。

【時 間】午前9時30分~10時45分

【持ち物】運動しやすい服装・運動靴 (室内履き)・水分補給用の飲み物

【問合せ】しんとこイーストネット高齢者いたわり部会

佐久目 部会長: TEL 04-2993-3054・林 副部会長: TEL 04-2943-3055

新所沢東まちづくりセンター

公民館講座報告 新所沢東公民館では年間を通じて行われるサロン事業(高齢者 対象の「いきいきサロン」お子さんとママの「子育てサロン」、妊娠中の方の「マタニティサロン」) の他に、専門の講師の方をお招きしての講座を開催しています。 令和5年度開催分の一部をご紹介します。

子育で中の方が、元気で 笑顔になれる講座を実施 しています。

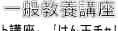
令和5年度は、「めん棒セルフケ ア」、「主婦防災士による防災講 座」、「私らしく生きるヒントのみつけ かた」などを開催しました。

めん棒を使う様子

防災講座

♪めん棒を使って♪ **デトックスセルフケア!**

めん棒を使って身体をほぐし、リンパ の流れが良くなるので終わる頃には '身体が温かく軽くなった"と喜ばれて いたのが印象的でした



「イラスト講座」、「けん玉チャレンジ」、「和食マナー」、 「ユーカリリースづくり」、「狭山和紅茶」など多様な講座 に多くの方がご参加くださいました。

🤏 狭山和紅茶を知ろう 🥬



近年注目の和紅茶について市内のお 茶屋さんから直接お話を伺い、美味し い淹れ方を教わりました。香りと味わい に癒され、楽しみ方が広がりました

令和5年度も様々な講座を開催予定です。

まちづくりセンターだよりや講座のチラシなどで確認して、ぜひご参加ください。

新所沢東地区自治会・町内会の総会日程一覧

松葉町町会 場所:新州(東まちづく))センター 日時:4月18日(木)午前10時~ 北所沢町町会 場所:北所沢町会館 日時: 5月12日(日)午前10時~

美原町町会 場所:新派(東まちづく))センター 日時:4月28日(日)午後1時~

弥生町町会

日時:4月20日(土)午後3時~ 花園1丁目町会 場所:花園会館

日時: 4月28日(日)午前10時~

花園2丁目町会 場所:花園会館 日時:4月21日(日)午前10時~

花園自治会

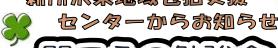
日時:4月14日(日)午後3時~

つくし町会 場所:花園会館

日時:4月14日(日)午前10時~

詳細は各町会にお問い合わせください

新所。很真如域包括安接



~ 難聴対策で認知症リスクを遠ざけよう~

日 時:4月24日(水)

午前10時~午前11時30分

パナソニック

講 師:Panasonic補聴器株式会社

湖城 勝美 氏

内容:難聴と耳の仕組みとは? 難聴と認知症の関係とは? 補聴器の種類と機能について

会 場:新所沢東まちづくリセンター 講堂

参加費無料

【問合せ】新所沢東地域包括支援センター 2968 - 8899

住所:松葉町11.1マルハビル5階



地域包括支援センターは所沢市 の委託により運営しています。

