



TOKOROZAWA



TOKOMACHI11

まちづくりセンターだより

こてさし4月



所小セ 第68号

2024年3月14日

第533号




小手指まちづくりセンターから、小手指公民館及び小手指公民館分館で開催する事業や小手指地区内公共施設からの情報などをお知らせするたよりです。

【発行】小手指まちづくりセンター 〒359-1156 所沢市北野南1-5-2 TEL04-2948-1295 Fax 04-2948-1247

E-mail: b9481295@city.tokorozawa.lg.jp


本館 談話室 こてまる ³ すべての人に 健康と福祉を

介護のこと・子育てのことについて少し相談したい…
ボランティアをしたいけれど、
どこに相談したらよいかわからない…
そんなときには談話室 こてまるをご活用ください。

と き 4月12日(金)
14:30~16:00 
※毎月第2金曜日に開催
ところ 小手指まちづくりセンター 1階協議会室
対 象 小手指地区に在住・在勤・在学の方
申込み 不要。当日直接会場にお越しください。
問合せ 所沢市社会福祉協議会
小手指地区担当 CSW: 岡田
Tel 070-3876-0223

土曜・日曜・祝日を除く
8:30~17:15
共 催 所沢市社会福祉協議会 



本館 きらきら文庫のおはなし会 ⁴ 質の高い教育を みんなに

絵本の読み聞かせや紙芝居、季節のうたや親子で
楽しめる手遊び、ふれあい遊び、簡単工作などをします。
親子で子育て仲間といっしょに、絵本の魅力に触れてみま
せんか。

と き 4月19日(金)
10:00~11:30
※毎月第3金曜日に開催
ところ 小手指まちづくりセンター 2階和室
対 象 乳幼児と保護者
申込み 不要。当日直接会場にお越しください。
問合せ 小手指まちづくりセンター
月曜・祝日を除く 8:30~17:15
Tel 2948-1295 

本館 小手指交流サロン ³ すべての人に 健康と福祉を

所沢市在住の高齢の方、障がいのある方を対象とした交流サロンを開催します。ぜひご参加ください。

と き 4月18日(木)
10:00~12:00
ところ 小手指まちづくりセンター
2階学習室4号
内 容 ゲーム、体操、歌など
対 象 所沢市在住の高齢の方、障がいのある方
持ち物 飲み物、マスク
申込み 不要。当日直接会場にお越しください。
問合せ 小手指まちづくりセンター
月曜・祝日を除く 8:30~17:15
Tel 2948-1295  

※本文コラム中スタンプ

本館 は、小手指まちづくりセンター<小手指公民館>(所沢市北野南 1-5-2 北野天神社近く)で、
分館 は、小手指公民館分館(所沢市小手指町 4-22-2、小手指駅南口から徒歩7分)で行います。

※駐車場に限りがありますので、公共の交通機関等でお越しください。

本館

親子体操教室



保護者のウェスト・ヒップ周りの集中シェイプアップ、お子さんの運動機能向上に役立つ運動を親子でスキンシップをとりながら行います！普段運動経験がない方も気軽に参加できます！一緒に身体を動かしませんか？



と き 5月8日(水)、15日(水)、24日(金)、29日(水) 全4回
10:00~11:00

ところ 小手指地区体育館

対 象 今年度2歳になる子から5歳までの子と親または親族
※双子など複数の場合、子ども1人に対し、大人1人対応参加

定 員 25組(応募者多数の場合は抽選)

持ち物 動きやすい服装、室内用の運動靴、汗拭きタオル、飲み物(水分補給用)、
保護者が横になっても動けるくらいの大さめのタオル

申込み 4月1日(月)から4月23日(火)までに電子申請にて受付

問合せ 小手指まちづくりセンター 月曜・祝日を除く8:30~17:15 TEL2948-1295

電子申請は
こちらから



本館

初級体操教室



しっかり汗をかきたい方にお勧めです。
音楽に合わせて身体をたくさん動かします。

と き 5月9日、16日、23日、30日
(全て木曜日)

9:30~10:45

ところ 小手指地区体育館

対 象 所沢市在住、在勤の方

内 容 ストレッチ、とこしゃん体操
脳トレーニング、キックボクササイズ
エアロビクス、サーキットトレーニング
リズム筋カトレーニング

持ち物 室内履き、飲み物(水分補給用)、
スポーツタオル、
バスタオル(あればヨガマット)

申込み 不要。当日直接会場にお越しください。

問合せ 月曜・祝日を除く8:30~17:15 小手指まちづくりセンター TEL2948-1295

本館

元気が出る体操教室



ゆっくり、のんびりした環境で行います。
運動経験がない方、体力に自信がない方もどうぞ！

と き 5月9日、16日、23日、30日
(全て木曜日)

13:30~14:45

ところ 小手指公民館ホール

対 象 所沢市在住、在勤の方

内 容 ストレッチ、とこしゃん体操
脳トレーニング、リズム体操

持ち物 運動靴、飲み物(水分補給用)、
スポーツタオル、
バスタオル(あればヨガマット)

申込み 不要。当日直接会場にお越しください。

分館

からだスッキリ骨盤体操



ストレッチを中心に、骨盤の歪みを直し姿勢を良くする運動です。初心者でもOKです。

と き 5月10日(金)、22日(水)
10:30~12:00

ところ 小手指公民館分館 2階ホール

対 象 所沢市在住、在勤の方

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル
細長いタオル(ストレッチ用)
汗拭きタオル、飲み物(水分補給用)

申込み 不要。当日直接会場にお越しください。

問合せ 月曜・祝日を除く8:30~17:15 小手指公民館分館 TEL2948-8780

分館

ボディメイクレッスン



ピラティス・ヨガを取り入れて、体幹を鍛えて
美しい姿勢と活動しやすい身体をめざします。

と き 5月10日(金)、22日(水)
14:00~15:30

ところ 小手指公民館分館 2階ホール

対 象 所沢市在住、在勤の方

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル
細長いタオル(ストレッチ用)
汗拭きタオル、飲み物(水分補給用)

申込み 不要。当日直接会場にお越しください。





仲間といっしょに楽しく子育て

4 質の高い教育をみんなに



ママ友に出会える 新米ママのための

あかちゃん広場

「あかちゃんと、どう接したらいいのかな」「遊ばせ方や離乳食の作り方がわからない」と悩んだり、不安な思いをしたりしていませんか。
“子育て中の友だちがほしいな”と思っているママたち！
この広場に遊びに来ませんか。仲間といっしょに楽しく子育てしましょう。



回	日程	内容	講師
1	5月15日(水)	開講 はじめまして・ママの仲間作り ～子育てのモヤモヤを相談しよう～	元 東所沢保育園 園長 進藤幸枝さん
2	5月22日(水)	離乳食調理のポイント ～カンタン! 美味しい離乳食～	健康づくり支援課 栄養士
3	5月31日(金)	ママヨガ with ベビー ～親子で楽しく運動しよう!～	小手指まちづくりセンター 体育指導員
4	6月 5日(水)	楽しい子育てのヒントを見つけよう	秋草学園短期大学 教授 加賀谷崇文さん
5	6月14日(金)	～ベビーマッサージ・手遊び・ 歌遊び・絵本・手作りおもちゃ～	さやまが丘保育の会 保育士
6	6月19日(水)	同窓会	—

とき 5月15日～6月19日 全6回
10:00～11:30

ところ 小手指公民館分館

対象 令和5年9月1日以降生まれの第1子のあかちゃんと親
(全回出席できる方)

定員 8組(応募者多数の場合は抽選)

参加費 200円(講習材料費)

申込み 3月25日(月)から4月15日(月)までに電子申請にて受付

問合せ 小手指公民館分館 月曜・祝日を除く8:30～17:15 Tel 2948-8780

電子申請は
こちらから



子育てサロン“ぶんぶん”

4 質の高い教育をみんなに



♪楽しいリズム

～音楽に合わせて遊びましょう～

赤ちゃん和妈妈・パパの交流や仲間づくりの場です。毎月1回、子育ての話・コンサート・絵本の紹介・ふれあい遊びなどの催しを行っています。赤ちゃんといっしょに遊びに来ませんか。

とき 4月26日(金)
10:00～11:20

★10:50～11:20おしゃべりタイム

ところ 小手指公民館分館 2階ホール

対象 0歳・1歳の子どもと保護者(市内在住・在勤)

参加費 無料

申込み 不要。当日直接会場にお越しください。

持ち物 飲み物(水分補給用)、靴を入れる袋

問合せ 小手指公民館分館
月曜・祝日を除く8:30～17:15
Tel 2948-8780

申込み不要に
なりました



北野天神社 夜桜あかり

北野天神社にて桜のライトアップを行います。皆さま、ぜひご覧ください。

桜開花時期の夜間照明

と き 3月23日(土)～桜の開花期間
日没～20:30
ところ 北野天神社境内

特別催事

と き 3月30日(土)、31日(日)
昼の部 11:00～18:00
出店(コーヒー、和小物、野菜ほか)
火起こし体験、クイズラリー(小学生以下)
夜の部 18:00～20:30の間で随時
宮司様による舞と龍笛演奏ほか
ところ 北野天神社境内



開 催 夜桜あかり実行委員会

小手指まちづくりセンター(公民館)でサークル活動をしませんか?

小手指公民館は地域の皆さんが「つどう」、「まなぶ」、「つなぐ」場として、社会教育法で設置されている社会教育施設です。

健康体操、社交ダンス、麻雀、バドミントン、卓球、ラケットテニスなど、色々なジャンルのサークル、団体が活動しています。学習文化活動、スポーツ活動が活発に展開され、活動の成果や経験が地域に還元されることで、「人づくり」、「地域づくり」に繋がることが期待されています。

「小手指公民館を利用したい」、「新規サークルを立ち上げたい」、「サークルを紹介してほしい」などのご希望がございましたら、公民館グループまでご相談ください。

〈問合せ：小手指まちづくりセンター 月曜・祝日を除く8:30～17:15 TEL2948-1295〉

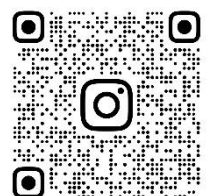
その他の予定

4月13日(土)	休日開庁(印鑑登録、住民票等証明書発行、市税の納付) (8:30～12:30)*小手指サービスコーナー(小手指公民館分館内)を除く
	単一素材プラスチック回収 (小手指まちづくりセンター・小手指公民館分館/9:00～12:00)
4月20日(土)	廃食用油回収(小手指まちづくりセンター・小手指公民館分館/9:00～12:00)
4月27日(土)	休日開庁(印鑑登録、住民票等証明書発行、市税の納付) (8:30～12:30)*小手指サービスコーナー(小手指公民館分館内)を除く
4月29日(月)	昭和の日 休館日



★まちづくりセンター【公式】Instagram(インスタグラム)★

「子育て」「健康づくり」「地域イベント」などの情報を発信しています。ぜひご覧ください!



TOKOMACHI11