

めざせ！ トコロん元気百歳体操のサポーター！ トコフィット養成講座

高齢者でも簡単にできる「トコロん元気百歳体操」を地域に広めるサポーター「トコフィット」を目指してみませんか？



- 11月10日～12月22日の金曜午後 1時30分～3時30分（12月8日除く／全6回+実習1回）
- 場 どもと福祉の未来館（泉町）
- 対 受講後、トコフィットとして月1～4回活動できる方
- 定 申し込み先着30人
- 申 10月20日（金）までに高齢者支援課 ☎2998-9120 に電話



養成講座で学んだら...

トコロん元気百歳体操って？

手足におもりをつけてゆっくり動かす、高齢者向けの筋力体操です。体の状態に合わせておもりの量を変えることができ、筋力・体力アップに効果的です。

市内でこの体操を実施する「通いの場」が少しずつ増えており、本講座を修了した「トコフィット」が各所で活躍しています。

通いの場で
体験のサポート！



健康のサポート
してみない？



- ◆就職相談
毎週月～金曜午前10時～正午、午後1時～4時
- 場 ラーク所沢（花園）
- ◆若者向け就職支援セミナー
10月13日（金）午後2時～4時
- 場 市役所5階502会議室
- 対 39歳以下の求職者

- ◆就職支援を行う
セカンドキャリアセンター所沢
- 定 抽選各10人
- 費 4千円（求職者は免除の場合あり／別途テキスト代2,160円）
- 申 10月13日（金）までに産業振興課 ☎2998-9157 に電話・電



- ◆シニア向け就職支援セミナー
10月27日（金）午後2時～4時
- 場 市役所6階604会議室
- 対 60歳以上の求職者
- 定 申し込み先着30人



- ◆シニアのキャリアデザイン
共通事項 ▼市外の方も利用可▼雇用保険受給資格者には利用証明書を発行
- 申 10月20日（金）午後4時～8時（最終相談：午後7時～1人50分）
- 場 市役所別館相談室
- 対 求職者、事業主、人事担当者など
- 定 申し込み先着4人
- 内 賃金、解雇、就業など
- 申 10月20日（金）までに電話 ☎2998-9157 に電話



採れたて！農産物直売「とろろ市」
日場 10月10日（火）午前10時～午後3時
時 / 市役所別館前広場
10月15日（日）午前10時～午後3時 / 元町コミュニティ広場
農産物振興課 ☎2998-9158

開催

三ヶ島交番を建て替えます

施設老朽化に伴い、建て替えます。平成29年10月16日（月）から30年3月上旬まで閉鎖となり、狭山ヶ丘駅前・小手指駅前交番が三ヶ島交番の管轄区域を担当します。ご理解、ご協力をお願いします。

犬の飼い方教室

- 10月18日（水）午後1時30分～3時
- 場 生涯学習推進センター
- 対 次の全てを満たす犬の飼い主
▼所沢市で登録済み ▼平成29年度狂犬病予防注射済み ▼避妊去勢手術済み ▼体重20kg以下 ▼攻撃性が低い
- 定 申し込み先着 犬同伴：5人 犬同伴なし：15人
- 対 しつけ方、獣医師の健康相談など
- 講 日本聴導犬推進協会・水越みゆきさん
- 持 おしっこ・ふんを片付ける道具、特別なときと与える餌、犬の飲み水
- 申 10月17日（火）までに生活環境課 ☎2998-9370 に電話



パネル展示、手芸などの作品展示 高齢者支援課 ☎2998-9120

- ◆「とろろ」親子で楽しむ運動遊び
10月21日（土）午前9時30分～11時
- 場 市民体育館
- 対 おおむね2～6歳児と保護者
- 持 上履き、下履きを入れる袋、タオル1人1枚、飲み物
- 申 市役所2階子ども支援課 ☎2998-9124 に直接・電話・電

発達障害児家族のつどい

- 10月17日（火）午前10時～正午
- 場 子ども支援センター（泉町）
- 対 未就学～17歳以下の児童の家族
- ◎会場に直接お越しください。
- 申 松原学園 ☎2990-3488

食育フォーラム

- テーマ 学校・家庭・地域でつくる「子どもの健康」
- 11月7日（火）午前10時～午後1時30分
- 場 子どもと福祉の未来館（泉町）
- 講 講演「大人の食育」
- 講 食生活ジャーナリストの会代表幹

仕事に役立つパソコン講座

- ◆エクセル初級編
11月16日（木）・17日（金）午前9時～午後4時（全2日）
- 対 表の作成・編集、関数、グラフ作成、データベース操作など
- ◆エクセル応用編
11月18日（土）・19日（日）午前9時～午後4時（全2日）
- 対 高度な関数、データベース機能、マクロを使った自動処理など
- 【共通事項】
場 生涯学習推進センター（並木）
対 市内在住でハローワークに登録中の求職者または市内在住・在勤の勤労者で、①は文字入力ができる方②は簡単な関数が使える方
- 定 抽選各10人
- 費 4千円（求職者は免除の場合あり／別途テキスト代2,160円）
- 申 10月13日（金）までに産業振興課 ☎2998-9157 に電話・電



生誕7周年。とろろんの歴史をひもとく！

とろろん展

商業観光課 ☎2998-9155

11月3日（祝）はボクの7回目の誕生日♪これまでの感謝の気持ちを込めて、とろろん展を開催するよ！



- 10月27日（金）～11月5日（日）
- 場 野老澤町造商店（元町）
- 対 活動写真展、原画展、とろろんへの年賀状や暑中見舞い・とろろんグッズ・ノベルティの展示
- 申 11月2日（水）は店休日です。



とろろん出没情報

- ◆とろろんまつり（4面参照）
10月8日（日）午前10時～午後7時
場 元町コミュニティ広場ほか
- ◆こてさしハロウィーン（15面参照）
10月22日（日）午前10時～午後4時
場 島忠ホームズ所沢店ほか
- ◆所沢市民フェスティバル（4面参照）
10月28日（土）・29日（日）午前10時～午後4時
場 所沢航空記念公園
◎28日（土）正午ごろ～J:COMステージに登場します！