新所沢東地域包括支援センターからお知らせ

転ばぬ先の骨づくり
～あなたの骨は健康ですか？

日　時　11月20日(金)午後２時～３時３０分
内　容　講話と簡単な体操
講　師　(株)ドリー夢　ヘルシーアドバイザー
持ち物　動きやすい服装
定　員　先着２５名
場　所　新所沢東まちづくりセンター　講堂
申込み　下記包括支援センターに連絡

～くつろぎサロン～

日　時　11月24日(火)午後1時30分～午後3時
講　話　知っていると安心
　　高齢者施設の種類とその違い
講　師　株式会社ソナエル　相談事業部　相談員
座談会　講話の後は何でも話せる息抜きタイム
　　リフレッシュしましょう❤
対　象　介護をしている方・介護について知りたい方など
申込み　11月13日(金)までに新所沢東地域包括支援センターまで電話か FAX でお申込みください。
場　所　新所沢東まちづくりセンター　研修室6・7号

どちらも参加は無料ですが申込みが必要です

【問合せ】新所沢東地域包括支援センター　住所：松葉町１１-１マルハビル５階
☎2968－8899　(平日9:00～17:00)
FAX2968－7789

TOKOROZAWA
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。

【しんとこイーストネットからお知らせ】

【子ども健全育成部会】子育て情報＆マップ［秋冬版］

子ども健全育成部会（本橋　暢子　部会長）が作成し、毎回大変好評の「子育て情報＆マップ」の秋冬版が完成しました。
新所沢東まちづくりセンターや家庭センター、近隣児童館の12月までの事業予定や医院、公園などが分かる地図が掲載・紹介されています。
ぜひ、ご活用ください。



【シニアサポート部会】とこしゃん体操　開催予定

日　程	会　場
１１月１３日(金)、１２月１１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
１１月２７日(金)、１２月１８日(金)	新所沢東まちづくりセンター　原則第４金曜

年末は3週目

【時　間】午前９時３０分～午前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シニアサポート部会
　　佐久目　部会長：☎ 04-2993-3054　林　副部会長：☎ 04-2943-3055



美原町寄席　予告

笑うことは免疫細胞の活性を高めると言われています
今年の年末も大いに笑って元気になりましょう★

【出　演】所沢演芸会



【と　き】１２月１９日(土)
　　開場：午後１時45分　／　開演：午後２時
【出演者】悠悠亭東輔・高円寺亭オスカル
　　夢楽亭サンバ・来るん亭太一・ここあ・甘味家大福
　　（お囃子）ラクゴチック・ミカ・バンド
【主　催】新所沢東まちづくりセンター

【地域のお知らせ】

花園秋祭り

【日　時】１１月７日（土）
　　午前１１時～午後３時
【会　場】花園西公園
駐車場・駐輪場はありません
徒歩でお越しください。



【主　催】新所沢花園自治連合会・花園秋祭り実行委員会

☆環境推進員☆

もったいない市を開催しました

日　時：令和８年１０月４日（日）
　　午前９時～午後３時
概　要：来場者数５０１名
　　品物持込件数５７９件
　　（フードドライブ含む）
　　参加環境推進員数２８名





ご協力いただき
ありがとうございました♪

☆スポーツ推進員☆

運動会を開催しました



雨続きの日々でしたが９月２７日(日)に地区親睦運動会が開催されました。
午前の半日での短縮方式でしたが、多くの方のご参加をいただき盛会となりました。
ご参加の皆様お疲れ様でした。



▲玉入れ



▲綱引き





冬休み親子料理体験

肉まんをつくろう



冬休みは親子で楽しくクッキング！！
肉まんの生地を手作りします

12月25日(金)
午前10時30分～正午

持ち物：エプロン・三角巾・ふきん２枚
　　持ち帰り用容器
参加費：８００円（材料費）
作る物：肉まん
対　象：小学生親子１０組(先着順)
会場/申込み：新所沢東まちづくりセンター
公民館グループ（☎:２９４３－０９０９）

申込み開始日
11月27日（金）
午前９時～※電話可