コーヒーを美味しく楽しむための講座

日 時：5月22日(金) 10:00～11:30

HASABA COFFEE ROASTERS® 新所沢店

講 師：マネージャー　舘岡　亮さん
参加費：材料費　1,000円予定　※当日集金します
内 容：簡単なコーヒーのお話と飲み比べ
会 場：新所沢東まちづくりセンター・研修室
対 象：市内在住・在勤・在学の方　16名
※保育はありません。未就学児入場不可
申込み：5月1日（金）午前8時30分からまちセン窓口または電話で申込み
持ち物：コーヒーに合わせるお好みのお菓子やナッツなどあればより楽しめるかも☆

事業ボランティアスタッフ募　集！

新所沢東まちづくりセンターでは、以下３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、まちづくりセンターの公民館事業担（☎04-2943-0909）までお気軽にお問合せください。

①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
活動日：毎月火曜～金曜午前　8月除く

②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月除く

③ひがし事業企画委員
募集内容：講座の企画・運営
活動日：年数回不定期（火曜～金曜・昼間が中心）

新所沢東地域包括支援センターからお知らせ

座ってできる はじめての 太極拳
～血流 UP で認知症予防～

日　時：4月17日(金)
午前１０時～１１時３０分
講　師：レッツ倶楽部新所沢　住永 加奈恵氏
内　容：ボールやタオルを使った体操
指体操、太極拳（着席）
持ち物：フェイスタオル、飲み物
申込不要 当日直接

スマホさろん
～スマホサポーターと一緒にできることをふやそう～
要申込み

日　時：5月14日(木)
午後２時～３時３０分
講　師：スマホサポーター菅原さん
内　容：スマホ入門編
対　象：スマホ操作に不安がある方・先着１６名
持ち物：スマートフォン（貸し出しはありません）
申込み：4/13～30日の間に包括支援センターまで

【共通事項】どちらも会場は新所沢東まちづくりセンターで行います

【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
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。　☎２９６８－８８９９

【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10日(金)、5月8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24日(金)、5月22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

令和７年度

新所沢東まちづくりセンター　講座実施報告

新所沢東まちづくりセンターでは年間を通じて行われるサロン事業（高齢者・障がい者対象の「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７年度開催分の一部をご紹介します。

ひがしスペシャルママ企画

子育て中の方が、元気で笑顔になれる講座を実施しています。
令和７年度は、「ポーセラーツ」、「健康エアロビクス」の手作り系と健康に役立つ講座を企画委員さんとともに開催しました。

ポーセラーツ講座

講師の丁寧な指導で参加者それぞれ個性あふれる素敵なマグカップができあがりました
（R7.7.11 実施）

健康エアロビクス

日頃の運動不足解消に使っていない筋肉を動かして気分も爽快に。　（R7.11.18 実施）

環境問題啓発講座　（R8.3.6 実施）

所沢市のゼロカーボンシティ実現に向けた取り組みを紹介。家庭でできる省エネ・節水等の重要性についても説明がありました
（R8.3.6 実施）

令和８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。

一般教養講座

イラスト講座

写真からイラストに
（R7.10.8 実施）

バルーンアート

割れないように慎重に作業（R7.11.1 実施）

「イラスト」、「バルーンアート」など多様なテーマで開催し、多くの方がご参加くださいました。

しんとこイーストネット　けん玉大会を開催しました

難易度により高得点が得られる技に成功した回数の得点を競い合いました。　(R8.3.1実施)

講師を囲んで楽しくレクリエーションタイムもありました

優勝・準優勝・三位の方には賞状と協会認定のけん玉が贈られました

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:新所沢東まちづくりセンター
日時:４月１６日（木）午前１０時～
★北所沢町町会　場所:北所沢町会館
日時:５月１６日（土）午前１０時～
★美原町町会　場所:新所沢東まちづくりセンター
日時:５月１０日（日）午後１時～
★弥生町町会　場所：弥生町会館
日時:４月１８日（土）午後２時～
★花園１丁目町会　場所:花園会館
日時:４月２６日（日）午前１０時～
★花園２丁目町会　場所:花園会館
日時:４月１９日（日）午前１０時～
★花園自治会　場所:花園会館
日時:４月１２日（日）午後３時～
★つくし町会　場所:花園会館
日時:４月１８日（土）午前１０時～
※詳細は各町会にお問い合わせください