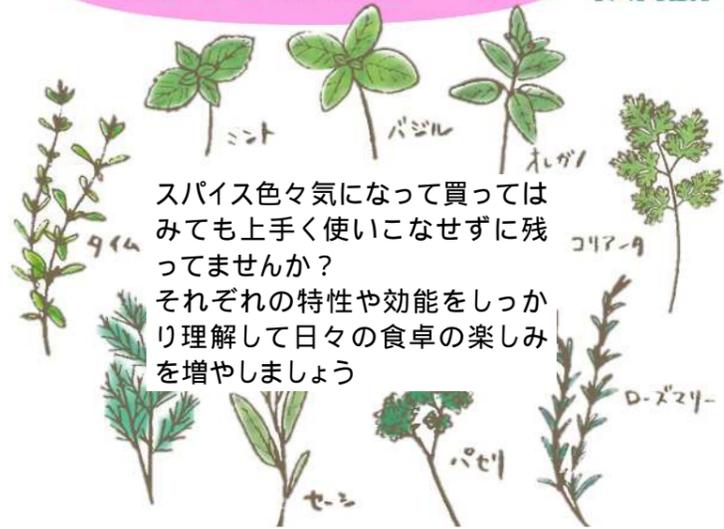


スパイス&ハーブ ~【入門編】理解して効果的に使えるようになりましょう~



スパイス色々気になって買ってはみても上手く使いこなせずに残ってませんか？

それぞれの特性や効能をしっかり理解して日々の食卓の楽しみを増やしましょう

【と き】4月10日(金) / 午前10時~
 【対 象】市内在住・在勤の方・先着16名
 【申込み】3月12日(木)午前8時30分~
 まちセン直接または電話で申し込み
 【参加費】1,000円(材料費・当日払い)
 【講 師】スパイスコーディネータ協会
 准教授 松村 圭先生
 【内 容】スパイス・ハーブの基礎
 ブレンドスパイス作り、
 ピザソースを作って食べ比べ

【持ち物】エプロン・三角巾・ふきん・手拭きタオル



所沢美原総合病院健康教室

令和5年に美原町に開院した「所沢美原総合病院」との共催で健康教室がスタートしてから3年目に突入し、4月には100回目を迎える事になりました。

記念すべき100回目は鈴木院長のご登壇を予定しています。(急患で変更になることもあります) 講義後の体操が大変好評でスタート時から熱心に通われている方もいます。



以前ご登壇時の鈴木院長



多くの方にご来場いただきました



体操は座ったままで行うため安全です

今後の開催予定

- 【第95回】3月6日(金)
- 【第96回】3月12日(木)
- 【第97回】3月18日(水)
- 【第98回】3月24日(火)

共通事項 各回とも午後2時~3時
 前半：講義 / 後半：美原健康体操
 (イスに座ったまま参加できます)
 申込不要・当日直接。
 開催場所の定員を上回った場合は入室できないことがあります

地域の皆さまの健康増進の一助として今後も健康教室を開催して参ります。

各回の開催内容については決定次第お知らせします。

美原病院内とまちづくりセンター配備のチラシやHPをご確認ください。

所沢市ホームページ内新所沢東まちづくりセンターURL

<https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/iitokoro/enjoy/kominkan/shintokorozawahigashi/mihara-kenko.html>



健康教室 HP



パパさんたちの交流サロン~子育てパパのおしゃべり会開催します~



子育て中のパパさんが集っておしゃべりできる気楽なサロンを開催します
 育休中パパさんはもちろん、これから育休取るうかなど考え中のパパさん、
 復帰しなかったけどお話したいパパさんも歓迎します！

【と き】4月11日(土) / 午前10時~
 【対 象】市内在住・在勤の子育て中のパパ、育休思案中の方歓迎
 【申込み】不要・当日直接
 保育はありませんがお子様を連れてのご参加 OK です



新所沢東地域包括支援センターからお知らせ
 ~認知症サポーター養成講座~

日時：3月11日(水) 午後2時~3時30分
 講師：デイホーム 花みずきの家
 仲 典子さん・村野 久美子さん

会場：新所沢まちづくりセンター
 定員：40名(先着順)
 申込：高齢者支援課
 :2998-9120 Fax:2998-9138

認知症はどんな病気でしょう？
 もし私になったら？
 家族になったら？
 専門の方からお話聞いてみましょう



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

第40回 インディアカ大会結果発表！！

開催日：2月22日(日) 場所：所沢市民体育館サブアリーナ

今年度は11チームのエントリーにより、変則リーグ戦でスポーツ推進委員が中心となって実施しました。白熱の試合展開となりました。

各コート優勝チーム

- A面：どんぐり~ず
- B面：松葉の支配者
- C面：元会長とゆかいな仲間たち(花園)



スポーツ推進委員とは

市民のスポーツ行事の協力やスポーツに関する指導及び助言を行います。
 新所沢東地区には8名います

参加の皆様お疲れ様でした

3月14日(土)午前9時30分からエレベーターが始動します

地域の皆様からのご要望により、新所沢東まちづくりセンターにエレベーターが設置されました。工事期間中は利用者の方や近隣の方々にもご不便・ご迷惑をおかけいたしました。エレベーターの稼働に伴い、3月14日第2区分からの2階研修室1・2・3号、調理室の利用申請を3月6日(金)から窓口で受け付けます。(4月以降は予約システムで予約可能となっています。)和室1号および研修室5号についてはいま暫くご利用をお待ちください。