

マイナンバーカード出張受付

市民課職員がその場で写真を撮って、マイナンバーカードの申請をサポートします。
この機会に申請してみませんか。

と き 6月13日(木) 午前10時～正午 / 午後1時～午後3時

と ころ 新所沢東まちづくりセンター 1階 講堂

申込み 3歳以上の方【要予約】 ※予約枠に限りがございます。

定員に達し次第受付を終了いたしますので予めご了承ください

持ち物 本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)

問合せ 所沢市役所市民課 マイナンバーコールセンター TEL 2998-9481

平日：午前8時30分～午後5時15分

第2、4土曜：午前8時30分～午後0時30分

(第1、3、5土曜・日曜・祝日・年末年始を除く)

新所沢東地域包括支援センターからお知らせ

くつろぎサロン

日 時：5月28日(火) 午後1時30分～午後3時

講 話 自宅介護のコツ

講 師：介護美人居宅介護支援事業所

主任介護支援専門員 加藤 巴 氏

茶話会 講話の後は何でも話せる息抜き

タイムでリフレッシュしましょう。

なんでも抱え込んで
いませんか？

【問合せ】新所沢東地域包括支援センター

☎2968-8899

FAX2968-7789

(平日午前9時～午後5時)

住所：松葉町1-1 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。

◆介護をしている方

◆介護について知りたい方 などを対象としています。 ※参加費無料、申込み不要

【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
5月10日(金)、6月14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
5月24日(金)、6月28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

