

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1年が経過し、院長先生にご登壇いただきました。

第48回 『美原総合病院の一年の軌跡』

報告

1月31日午後2時より病院開院から現在までの様子、また今後の展開など楽しくお話いただきました。後半はリハビリテーション科のスタッフによる美原健康体操を行い、大変充実した1時間でした。



多くの方にご来場いただきました



座ったままで体と頭を動かしました

今後の開催予定

【第53回】3月7日(金)

【第54回】3月12日(水)

【第55回】3月19日(水)

【第56回】3月27日(木)

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。

美原病院内と公民館配備のチラシや公民館 HP をご確認ください。

所沢市ホームページ内新所沢東公民館ページ URL

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



健康教室 HP

ゼロカーボン推進啓発事業

家庭でできる省エネ・
節水・節約方法を紹介

生活に身近なことから
未来の環境を考える

一人ひとりの行動が
未来を変えます
今行動を！

日 時：3月29日(土) 午前10時～

講 師：早稲田大学教授 西村 昭治氏

内 容：気候変動が生活に与える影響、食品ロス削減やリサイクル・リユース
省エネ・節水・節約の重要性

会 場：新所沢東まちづくりセンター 講堂

参加費無料・当日直接、自家用車以外でのご来館にご協力ください。



大人のみなさまに贈る～読み聞かせ・語り

毎月第3金曜日、こども対象に開催しているおはなし会～とても心があたたくなる素敵な時間を大人の方々に体験していただきたいと企画しました。

土曜のひととき、ぜひ癒されにいらしてください。

【と き】3月15日(土) / 午後2時～

【講 師】『新所沢東公民館トコトコおはなし会』のみなさん

【対 象】市内在住・在勤の方 先着18名

【申込み】3月1日(土) 午前8時30～

先着順、電話受付可。



おはなし会の様子

第39回 インディアカ大会結果発表！！

開催日：2月16日(日) 場所：所沢市民体育館サブアリーナ

成 績

優勝：松葉スマイルズA

準優勝：元会長とゆかいな仲間たち(花園)

3 位：どんぐり～ず(学童)

今年度は7チームのエントリーがあり、総当たり戦形式で実施しました。全チームが直接対決し白熱した戦いとなりました。



参加の皆様
お疲れ様でした



← tokomachi11

【公式】まちづくりセンター (所沢市)

809 フォロ... 8 フォロ...

市役所
「所沢市ってなんて素敵なトコロなの♡」
「子育て」「健康づくり」「地域イベント」...
さらに表示
www.city.tokorozawa.saitama.jp/shisetu/s...

フォロー中 ▼ メッセージ



まちづくりセンター
公式 Instagram

やってます★



TOKOMACHI11

「子育て」「健康づくり」「地域イベント」など魅力がたっぷり！市内11地区の各まちづくりセンターから随時発信します！フォローお待ちしております！！

