

各事業のボランティアスタッフを募集!

新所沢東まちづくりセンターでは、現在、以下の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、新所沢東まちづくりセンターの公民館担当(04-2943-0909)までお問合せください。

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: 不定期(火曜～金曜の午前中)
サロンの内容: 子育て中の保護者が気軽に交流・情報交換できる場の提供。

ふれあいいいきサロン
募集内容: サロンの企画・運営
活動日: 毎月第2火曜 午後(8月を除く)
サロンの内容: 高齢者や障がいのある方を対象に、参加者同士で話したり、健康体操をしたりするなど、参加者が気軽に楽しめるサロン。

ひがしスペシャルママ企画
募集内容: 講座の企画・運営
活動日: 年数回不定期(火曜～金曜の昼間が中心)
これまでの主な講座内容: 子育て世代の方の気持ちの充実や暮らしのスキルアップを目的とした講座。
 例: 健康体操、ものづくり、子育て・学習講座 他

新所沢東地域包括支援センターからお知らせ

転倒予防について

～カラダを元気に保つ大切なポイントとは～
日時: 4月18日(金) 午前10時～11時30分
講師: リベルトラス訪問看護リハビリステーション 代表・理学療法士 坂井 俊彦氏
内容: 講話、椅子を使った体操

脳とカラダのエクササイズ

日時: 4月30日(水) 午後1時30分～2時45分
講師: 風ステーション航空公園 管理者 篠原 洸太氏、トレーナー 藤木 尚哉氏
内容: 椅子に座ってできる介護予防体操 スクエアステップ

【共通事項】会 場: ラーク所沢(花園 2-2400-4)
 動きやすい服装・上履き持参、申込不要・参加費無料

【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11日(金)、5月9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25日(金)、5月23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6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6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6年度は、「自転車ルールと交通安全」、「ポイントメイク」、「バランスボール」など身近なテーマと気になるポイントや、知っていると彩になる事や健康に役立つ講座などを企画委員さんとともに開催しました。

自転車ルールと交通安全



自転車の罰則が厳しくなったこともあり、気を付けたいポイントを確認しました。(R6.7.12 実施)
ポイントメイク講座

バランスボール



日頃の運動不足解消に使っていない筋肉を動かしてカラダのバランスも整います。(R6.12.10 実施)

一般教養講座

「発酵食品」、「バルーンアート」、「お箏」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。

発酵食品を美味しく食べよう



近年注目の発酵食品 毎日の食卓に上手に取り入れてより美味しく食べる方法を教わりました。納豆のかき揚げは簡単で美味しく、大変好評でした (R6.2.18 実施)



令和7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。

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17日(木) 午前10時～
 北所沢町町会 場所:北所沢町会館 日時:5月10日(日) 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11日(日) 午後1時～
 弥生町町会 場所:弥生町会館 日時:4月19日(土) 午後3時～
 花園1丁目町会 場所:花園会館 日時:4月27日(日) 午前10時～
 花園2丁目町会 場所:花園会館 日時:4月20日(日) 午前10時～
 花園自治会 場所:花園会館 日時:4月13日(日) 午後3時～
 つくし町会 場所:花園会館 日時:4月13日(日) 午前10時～
 詳細は各町会にお問い合わせください