

第38回 インディアカ大会結果発表!!

開催日：2月25日(日) 場所：所沢市民体育館サブアリーナ

成績

優勝：元会長とゆかいな仲間たち(花園)

準優勝：どんぐり~ず(学童)

3位：北所沢A(北所沢町)



参加の皆様
お疲れ様でした

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。

公民館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、以下の公民館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。

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

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。

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。

【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12日(金)、5月10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26日(金)、5月24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5年度 新所沢東まちづくりセンター

公民館講座報告

新所沢東公民館では年間を通じて行われるサロン事業(高齢者対象の「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5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5年度は、「めん棒セルフケア」、「主婦防災士による防災講座」、「私らしく生きるヒントのみつかった」などを開催しました。



防災講座

♪めん棒を使って♪

デトックスセルフケア!

めん棒を使って身体をほぐし、リンパの流れが良くなるので終わる頃には「身体が温かく軽くなった」と喜ばれていたのが印象的でした



めん棒を使う様子

令和5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」、「けん玉チャレンジ」、「和食マナー」、「ユーカリースづくり」、「狭山和紅茶」など多様な講座に多くの方がご参加くださいました。

狭山和紅茶を知ろう



近年注目の和紅茶について市内のお茶屋さんから直接お話を伺い、美味しい淹れ方を教わりました。香りと味わいに癒され、楽しみ方が広がりました

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18日(木) 午前10時~
 - 北所沢町町会 場所:北所沢町会館
日時:5月12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:4月28日(日) 午後1時~
 - 弥生町町会
日時:4月20日(土) 午後3時~
 - 花園1丁目町会 場所:花園会館
日時:4月28日(日) 午前10時~
 - 花園2丁目町会 場所:花園会館
日時:4月21日(日) 午前10時~
 - 花園自治会
日時:4月14日(日) 午後3時~
 - つくし町会 場所:花園会館
日時:4月14日(日) 午前10時~
- 詳細は各町会にお問い合わせください

新所沢東地域包括支援センターからお知らせ

聞こえの勉強会

~難聴対策で認知症リスクを遠ざけよう~

日時:4月24日(水)
午前10時~午前11時30分

講師:Panasonic補聴器株式会社
湖城 勝美氏

内容:難聴と耳の仕組みとは?
難聴と認知症の関係とは?
補聴器の種類と機能について

会場:新所沢東まちづくりセンター 講堂
参加費無料

【問合せ】新所沢東地域包括支援センター
2968-8899

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。