

### 第37回 インディアカ大会結果発表！！

開催日：2月26日(日) 場所：所沢市民体育館サファイアアリーナ

#### ★成績★

優勝：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。新型コロナの影響で3年ぶりの実施でしたが、全チームが直接対決し例年以上に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。

#### ①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

#### ②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。

#### ③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14日(金)、5月12日(金)	ラク所沢 原則第2金曜 ※室内履きをお持ちください
4月28日(金)、5月26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

原 部会長：TEL 04-2942-3741 佐久目 副部会長：TEL 04-2993-3054



### 令和4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。

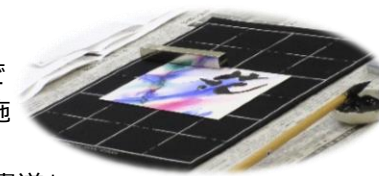
令和4年度開催分の一部をご紹介します。



#### 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4年度は、「アート書道」、「バランスボール」、「キャンドルづくり」などを開催しました。



▲アート書道

#### ♪身近な音楽で♪

#### 楽しもう！レクダンス！

レクダンスとは、レクリエーションダンスの略。歌謡曲などに振り付け、リズムに合わせて体を動かすものです。

バランス感覚を養え、運動が苦手な人でも気軽に楽しめるダンスということもあって、参加者はとても快活に体を動かしていました。



#### アラフォー世代のお金と片付け

コロナ禍や世界情勢による生活、収入の変化にストレスなく生活防衛できるよう「暮らしを見直す」ことを目的として、アラフォー世代を対象に実施。

参加者は、思考の整理をするだけでなく、片付け術や今のお金にまつわる知識を学ぶことで、無駄な支出を減らして貯金がたまる生活に変えていくきっかけをつかめました。



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。

### 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20日(木) 午前10時～

★北所沢町町会 場所:北所沢町会館 日時:4月29日(土・祝) 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7日(日) 午後1時～

★弥生町町会 日時:4月22日(土) 書面表決

★花園1丁目町会 場所:花園会館 日時:4月23日(日) 午前10時～ ※役員のみ開催となります

★花園2丁目町会 場所:花園会館 日時:4月16日(日) 午前10時～

★花園自治会 日時:4月20日(木) 書面表決

★つくし町会 場所:花園会館 日時:4月9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

楽しくエクササイズ♪  
脳とからだに活力をプラス!  
～家でもできる転倒予防トレーニング～

日時:4月25日(火)

午前10時～午前11時30分

講師:ビーナスプラス 健康運動指導士、介護予防運動指導員 森 順子 氏

内容:脳トレ、コグニサイズ(脳機能を活性化し認知症予防と健康促進を目指すエクササイズ) 他

会場:新所沢東まちづくりセンター 講堂

定員:20名(先着順) ※参加費無料

持ち物:水分補給用の飲み物、動きやすい服装

【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。