

## ひがしスペシャルママ SNSで人気のかわいいショートダンスでエクササイズ! ～楽しみながらストレス解消!!～

子育て世代の方を対象とした『ひがし スペシャルママ企画』 今回は tiktok や YouTube で人気のダンスにチャレンジです。楽しみながらエクササイズにもなり、おうちでお子様とも楽しめます。普段体を動かさない方もこの機会にぜひ一緒に楽しみましょう!

【とき】 12月15日(金) 令和6年1月19日(金)  
何れか一日または両日の参加が可能です  
時間: 午前10時～11時40分

【講師】 舞踏家/ダンサー 西郷 葉月さん

【対象】 市内在住・在勤で幼稚園～大学生のお子さんを子育て中の方・先着16名  
(保育はありませんがお子さんの同伴が可能です)

【持ち物】 タオル・飲み物・動きやすい服装

【申込み】 公民館窓口または電話で申し込み



## 第77回所沢市二十歳のつどい

所沢市では昨年度より『二十歳のつどい』と名称を変更し、20歳の節目を祝う会を地域ごとに開催しています。  
令和5年度も以下のとおり開催予定です。

【とき】 令和6年1月8日(月・祝) 受付...午前10時～、  
式典...10時30分～、つどい...11時～  
【会場】 新所沢東まちづくりセンター(新所沢東地区)

※ 該当者には案内状が送付されます。  
市HPで二十歳のつどいに関する最新情報が閲覧できるようになっておりますので、そちらも併せてご覧ください。

【問合せ】 社会教育課 2998-9242

昨年度のつどいの様子



## 【環境推進員活動報告】

### 秋の環境美化の日

11月5日(日)に環境美化活動が行われました。多くの皆様にご協力いただき、新所沢東地区内の隅々まできれいになりました。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。

参加協力者人数 1,055名  
内訳: 大人 908名  
子ども 147名



## 【しんとこイーストネット主催事業】

### ファミリーウォーキングを開催しました



出発前の受付風景



ご参加の皆様  
お疲れ様でした

ゴール地点ではお弁当とイーストネットのロゴ入りステンレスボトルもプレゼントされ、秋の一日を楽しんでいただきました。



11月12日(日)にしんとこイーストネット主催のファミリーウォーキングが開催されました。雲が重たく寒い日でしたが、午前10時にまちづくりセンターを出発し、北原町、こぶし町を經由して航空記念館横をゴールとした4.5kmのコースをスタッフを含め80名の参加があり、全員がゴールしました。

秋の空気の中を歩きます

### 高齢者いたわり部会 とこしゃん体操 開催予定

日程	会場
12月8日(金)、令和6年1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
12月22日(金)、令和6年1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～午前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: 04-2993-3054 林 副部会長: 04-2943-3055



## 所沢市防犯のまちづくり市民大会で表彰されました

11月16日(木)の午後1時30分から、所沢市民文化センター・ミューズマーキーホールにおいて、所沢市防犯のまちづくり市民大会、所沢市暴力排除推進市民大会が開催され、その席上で防犯協会新所沢東支部の足立 将さん、築地 将司さんの2名が、地域安全功労者表彰を受けました。



表彰式当日の様子



地域活動へのご協力  
ありがとうございます  
表彰おめでとございました

