

新所沢東地域包括支援センターからお知らせ

認知症サポーター養成講座

日時：9月21日(木) 午前10時～11時30分
 講師：特定非営利活動法人
 ブーゲンビリア 代表理事 泉 志津子 氏
 会場：曹洞宗 乾坤山 長青寺(弥生町 2868)
 定員：25名(先着順)
 受付期間9月1日(金)～15日(金)

座ってできる リズム体操♪

日時：9月29日(金)午後1時30分～午後3時
 講師：デイサービスセンター しあわせ花園
 管理者/石丸 智行 氏
 相談員/黒須 恵津子 氏
 会場：ラク所沢 ホール(花園 2-2400-4)
 内容：ギターやピアノに合わせたリズム体操
 合唱(マスク着用)
 持ち物：上履き、水分補給用の飲み物、
 動きやすい服装
 トコロんおかえりQRの紹介もあります

【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。

*9月の事業は会場がそれぞれ異なるので
 ご注意ください
 新所沢東公民館では開催されません

【感染症対策への協力をお願いすることがあります】



【高齢者いたわり部会】
 集まれ！とこしゃん仲間

日程	会場
9月8日(金)	ラク所沢 室内履きをお持ちください
10月13日(金)	原則第2金曜
9月22日(金)	新所沢東 まちづくりセンター
10月27日(金)	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

～イラストレーターさんと一緒に学ぶ～

塗り絵のコツ

自分でイラストは少しハードルが高くてめりえなら気軽にチャレンジできますね！
 小さい頃にめりえをたくさんしていた方もそうでない方もプロのイラストレーターさんに色鉛筆の使い方、色彩の魅力を解説いただきながら初心者向け塗り絵を楽しみましょう。脳トレにもなりますよ！

日時：令和5年10月25日(水)
 午前10時～11時30分

対象：市内在住・在勤12名 先着順・電話可
 講師：あまのあいさん(デザイナー/イラストレーター)

持ち物：筆記用具、色鉛筆
 申込み：10月5日(木)から
 公民館
 受付時間：午前8時30分～
 午後5時15分(月曜・祝日不可)



あまのさんの作品例

和食をいただきながらの【実践編】

和食の文化と作法(きまりごと)

ユネスコ無形文化遺産にも登録されている「和食」ではどのくらい知識がありますか？日本人であっても知らないことがたくさん！今回は新所沢東地区のお料理屋さんを訪ねて実際にお食事をいただきながら、日本の気候や風土に育まれた独自の文化を美味しく学びましょう！



開催日：令和5年10月24日(火) 午前11時30分～午後2時

講師：食文化・料理研究家 土田 丹智子 さん

参加費：5,500円(新所沢東公民館講座特別料理代金、税込み・当日集金、飲み物別)

対象：市内在住・在勤・在学の方 10名

場所：「和 あい川」さん 松葉町2-19 TSビル2F
 電話：04-2998-7674 講座についてのお問い合わせはご遠慮ください

申込み：令和5年10月3日(火)から公民館



「和 あい川」さんはメニューがなく、季節の厳選された食材を使い、板長が丁寧な仕事で仕上げた目にも美しく大変美味しいお料理を提供くださる和食のお店です。

通常は夜のみ営業で気合の入ったお財布持参で来店がおすすめですが、今回地域企画という事で特別にランチタイムに特別メニューをご用意いただきました。普段着で椅子席の座って気楽にお楽しみいただけます。

普段、家庭では扱いにくく簡単には出せない和食の深い味と技のこもったお料理を堪能しながら「和食」の世界のきまりごとを学びましょう☺

なつやすみ☆子どもひろばを開催しました ～前編～

コロナの影響で全く開催できない年や縮小で人数を減らしての開催を経て、今年度はやっとたくさん子どもたちを迎えて開催することができました。

今号では前半に行われた2プログラムをご紹介します。

【陶芸教室】



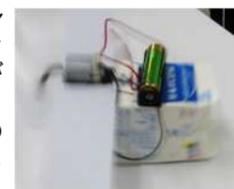
7/29(土)午後開催
 今年は定員の3倍の申し込みがありなかなかの狭き門でしたが、当日は15名全員が揃ってマグカップを作製小皿や箸置きなどの小物も作りました。この後、乾燥と着色を講師の陶和会さんが行ってくださり、完成品は8月の下旬にお渡しとなります。

【ロボット教室】

8/1(火)午前開催
 給食の牛乳パックを使ってモーターを装着して動かします。



牛乳パックはブルブルと飛び跳ねるようなランダムな動きに笑いが起きます。モーターと電池、配線の具合なども考えながら作成です。



ご協力いただいた皆様、改めてありがとうございました