



1・2月の地域情報 (サロン・子育て・パソコン)

	名称・会場	日程	内容
地域サロン (介護予防・健康づくり)	高齢者 いきいきふれあいセンター 問合せ: 252-0830	毎週月～金曜日 午前10時～午後4時半	ホッと安心健康相談 1/25 (水)、2/20 (月) 午後1時半～3時半 健康増進センターの健康講座 1/18 (水) 午前10時15分～11時半 介護予防と東洋医学講座 2/16 (木) 午後1時半～2時半
	いきいきサロンせきざわ 関沢集会所	毎週月・木曜日 午前10時10分～11時半	パワーアップ体操 問合せ: 252-0830
	ユリの会 鶴瀬西交流センター	2/6 (月) 午前10時～11時半	マンドリン演奏 お汁粉
	高齢者ひろば 鶴瀬西交流センター	1/17, 2/21 (火) 午後1時～3時	絵の好きな方、スケッチ しましょう。
子育て	 子育て支援センター ひびのひろば 鶴瀬西交流センター	午前 1月: 5, 6, 10, 12, 17, 19, 20, 24, 26, 27, 30, 31 2月: 2, 3, 6, 7, 9, 13, 14, 16, 17, 21, 23, 24, 28 午前9時～正午	紙芝居・絵本読み聞かせなど。 日によって内容は違います。 身体測定: 1/13, 2/10 (金) 午前10時～11時20分 年齢別ひろばもあります。 (子育て支援センター主催) 問合せ: 251-3005
		午後 1月: 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 31 2月: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 23, 24, 27, 28 午後1時～5時	
	子育てサロン☆ミッキークラブ 鶴瀬西3丁目東集会所	1/10・24, 2/14・28 (火) 午前10時～正午	親子で一緒に体操したりおしゃべり しましょう。(親子1組100円)
	つるせ台ひろば つるせ台小学校	1/14, 2/4 (土) 午前10時～11時半	1月: 凧作り、卓球他 2月: ひな人形づくり 体育館や校庭でも遊べるよ
	関沢キッズクラブ 関沢小学校	1/14・21 (土) 2/11・25 (土)・26 (日) 午前10時～正午	1/14: 昔あそび 1/21: 西中ミニコンサート 2/11: インディアカ 2/25: 卓球 2/26: 関沢こどもまつり
	おはなしかい 図書館鶴瀬西分館	1/11 (水)・15 (日) 2/8 (水)・19 (日) 乳幼児: 午前11時 幼児・小学生: (水) 午後3時半 (日) 午後2時半	絵本・紙芝居など 問合せ: 252-5945
映画会 図書館鶴瀬西分館	1/7 (土)、2/4 (土) 午後2時～	1月: 「みずび」 2月: 「忍たま乱太郎」	
PC	パソコン相談室 鶴瀬西交流センター 	午前 1/10・17・24 2/7・14・21・28 (火) 午前10時～11時半	初心者のためのパソコン相談 です。申し込み不要。 ご都合の良い時に、パソコン を持っておいでください。
		午後 1/6・13・20 2/3・10・17 (金) 午後7時～8時半	

★☆☆あしがき★
一年がとて短く感じます。この感じ方は年とともに早くなってゆきます。ついに来年八回目の年男です。(生まれた年も年男とカウンスするそうです)
既に地域にはいつていますのであまりひとの迷惑になるようなことだけはしないようにしなければとつくも思っています。でも今年挑戦したいことがあり、ひそかにやろうと策をねらっています。今年の年末が楽しみです。

ところで、いま心配していることがあります。高齢者に多い認知症、誰もがなってしまう危険性があります。過日、認知症講座を受講しました。そこでならないための心構えを勉強しました。人との付き合い、文章を読む、書く、計算、音源を聴く、適度な運動、新しいことを始めるなどたくさんある事例がありました。こんな簡単なことで発症を遅らせられるのなら、私の挑戦は、まずは正解だと思えました。健康について考えた新年でした。(萩原)

鶴瀬西交流センター
～お知らせ～

フリースペース西っ子

◆日時: 1/23 (月)、2/27 (月) 午前10時～正午
1月は保健師さん、2月は栄養士さんにきてもらいます。なんでも気軽に聞いてください。

「唄とおはなしのサロン」

◇日時: 1/18, 2/15 (水) 午後1時半～3時
◇会場: 会議室 (申込み不要)
◇内容: オカリナやハーモニカの伴奏で歌ったりお話ししましょう

水曜学級作品展

水曜学級14サークルの作品展です。1年間の成果をぜひご覧ください。
◆日時: 2/17 (金)～19 (日)
◆会場: 1階集会所及び交流コーナー

「高齢者のよい聴き手になるために」

認知症や閉じこもりの予防にも活用される「回想法」を学んでみませんか。
◆日時: ①2/8 (水) 午後1時半～4時半
②2/22 (水) 午後1時半～4時半
◆内容: ①回想法の基本
②認知症の方とのコミュニケーション
◆講師: 萩原裕子氏 (埼玉医科大学臨床心理士)
◆申込み: 1/10 (火) ～電話または窓口で
◆参加費: 無料 ◆会場: 講座室 ◆定員: 30人

施設の利用について

★休館日★年末年始: 12/29～1/3
1/16, 2/20 (第3月曜日)
※その他臨時で休館する場合があります。
★3月分の重複団体調整日★
1/5 (木) 午前9時から
※重複団体への電話連絡は、1/4にいたします。ご了承ください。
★4月分の利用希望申込期間★
1/15 (日)～31 (火)
※施設をご利用の際には、利用者登録をし、ID・パスワードの発行が必要です。

4月利用分からコンピューターによる自動抽選が始まります

①抽選のための申込期間
利用月の3か月前の15日から末日まで
②抽選日 (自動抽選)
利用月の2か月前の1日
③抽選結果の確認期間 (当落の確認)
利用月の2か月前の1日から4日
④利用申請受付開始 (9:00～17:15 窓口のみ)
利用月の2か月前の5日から
※抽選に参加していない団体、落選した団体も利用申請ができます。
詳しくは施設へお問合せ下さい TEL251-2791

第16回せきざわ子どもまつり

子どもたちが主人公の地域ぐるみのお祭りです。
日時: 2/26 (日) 午前10時～午後2時
会場: 関沢小学校校庭・体育館 (雨天決行)
内容: 遊びのコーナー・模擬店
主催: せきざわ子どもまつり実行委員会
問合せ: 関沢児童館 251-9786