

12月の地域情報(サロン・子育てなど)

	名称・会場	日 程	内 容
サ ロ ン (介 護 予 防 ・ 健 康 し ん ぐ る )	高齢者 いきいきふれあいセンター	毎週月～金曜日 午前10時～午後4時半	ホッと安心健康相談 19(火) 午後1時半～3時半 介護予防と東洋医学講座 21(木) 午後1時半～2時半 「眼精疲労に効くツボ」
		毎週月・木曜日 午前10時10分～11時30分	パワーアップ体操 問合せ：252-0830
	いきいきサロンせきざわ 関沢集会所	11(月) 午前10時～午後3時半	健康増進センターの健康相談、 血圧測定、健康講話 季節の歌をうたう 午後はフリータイム (囲碁、手芸、折り紙など)
	高齢者ひろば 鶴瀬西交流センター	19(火) 午後1時～3時	絵の好きな方、楽しくスケッ チしましょう!
	ユリの会 鶴瀬西交流センター	4(月) 午前10時～12時半	高齢者の料理教室 (参加費300円)
子 育 て ・ 教 養	ぴっぴのひろば 鶴瀬西交流センター 	1・4・5・6・7・11 12・13・14・19 21・25・26・28 午前10時～正午	紙芝居・絵本読み聞かせ等、 内容は日によって違います。 ☆身体測定 8(金) 午前10時～11時20分
		1・4・5・6・7・8 11・12・13・14・15 19・20・21・22 25・26・27・28 午後1時～5時	☆クリスマス会 15(金) 午前10時～  (子育て支援センター主催) 問合せ：251-3005
	子育てサロン☆ ミッキークラブ 鶴瀬西3丁目東集会所	12(火) クリスマス会 午前10時～正午 (※第4週はお休みです)	親子で一緒に体操したりお しゃべりしたりしましょう! (親子1組100円)
	つるせ台ひろば つるせ台小学校	クリスマス飾り 9(土) 午前10時～11時半	体育館・多目的室・校庭で いろいろな遊びができるよ。
	関沢キッズクラブ 関沢小学校 図工室	9・16(土) 午前10時～正午	9：いけ花 16：てんこく教室 問合せ：松本 (水曜日10時～18時のみ 関沢児童館：251-9786)
	映 画 会 図書館鶴瀬西分館	2(土) 午後2時～	子ども向け「チップとデー リスのいたずら合戦」
おはなし会 図書館鶴瀬西分館	13(水)・17(日) 乳幼児対象：両日午前11時 幼児・小学生対象：13日午後3時半 17日午後2時半	絵本・紙芝居など 問合せ：252-5945	

西交流センターからお知らせ

「唄とおはなしのサロン」

◇日時：12/20(水)午後1時半～3時  
◇会場：会議室  
◇内容：オカリナやハーモニカの伴奏  
で歌ったり、お話ししたりしましょう。  
◇協力：回想法継続会(申込み不要) 無料

パソコン相談室

<昼>火曜日午前10時～11時半  
12/5・12・19  
<夜>金曜日午後7時～8時半  
12/1・8・15  
初心者のためのパソコン相談です。  
◆会場：集会室(申込み不要)

「百万人のキャンドルナイト」

キャンドルの灯りの中でマジックショ  
ーやCDコンサートを楽しみましょう。  
◇日時：12/22(金)  
午後5時半開場 6時開演  
◇会場：1階集会室・ロビー  
◇CDリクエスト受付：15(金)まで  
◇出演：富士見マジッククラブ  
◇協力：音楽談話室(申込み不要) 無料  
◇ワイン、コーヒーを有料販売します

親子おもちつき交流会

◆日時：12/17(日) 午前11時～午後1時半  
◆会場：駐車場他 ◆定員：親子10組(先着)  
◆参加費：親子1組3人まで800円  
4人1000円  
◆内容：もちつき体験、会食など  
◆申込み：12/1(金)～12(火)  
に参加費を添えて直接事務室まで  
◆協力：鶴瀬西グルメの会

新春子ども書初め教室

◇日時：1/5(金) 午前10時～正午  
◇会場：3階多目的ホール  
◇対象：小・中学生 ◇定員：30名(先着)  
◇講師：硯友会(けんゆうかい)  
◇申込み：12/1(金)～21(木)  
に電話または直接事務室まで  
◇持ち物：書道用具、手本、新聞紙、書初め  
用紙(練習用もご用意ください) 無料

施設の利用について

★休館日★12/18(第3月曜日)  
12/29～1/3(年末年始)  
※その他臨時で休館する場合があります。  
★3月分の予約の流れ★  
①抽選申込期間  
12/15(金)～31(日)  
②コンピューターによる自動抽選 1/1(月)  
③抽選結果の確認期間 1/1(月)～4(木)  
④窓口受付開始 1/5(金)  
⑤インターネット仮予約受付開始 1/6(土)  
※インターネットで予約する際には、団体登  
録時に付与されるID・パスワードが必要です。

ふじみ西フォトクラブ 写真展

日時：12月4日(月)～11(月)  
会場：鶴瀬西交流センター1階ロビー  
内容：会員14名のA3ノビ写真展示  
(入場無料) (会員募集中)  
問合せ：鈴木 080-3422-0169

★☆☆ あとがき ☆☆☆  
体育祭と聞くと昔の運動会を思い出し  
ます。  
子どもの頃から飛びまわったり、走る  
ことが好きだった私は、運動なら何でも  
挑戦してきました。  
先日、地域の体育祭に参加した際は、  
選手招集係の人に「○○競技に出てくだ  
さい」と言われても、年齢や体力的なこ  
ともあり、すぐには返事ができなくなっ  
たこと。ましてや町会対抗競技となれば  
なおさら受け入れることができませんでした。  
しかし、「せっかく体育祭に来られた  
ので綱を握っているだけでもいいので綱  
引きに出てください」と言われ参加しま  
した。歳からもなく、つい本気になっ  
て力いっぱい綱を引いてしまいました。  
その結果、普段から運動不足や柔軟性  
がなくなった体は正直で、体育祭の翌日  
から筋肉痛…。  
歳だから仕方がないと思うのではなく、  
普段から健康や体力の維持管理の大切さ  
を再認識させてくれる機会でもありまし  
た。(川村)