

11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・健康づくり)	高齢者 いきいきふれあいセンター (つるせ台公園向かい)	毎週月～金曜日 午前10時～午後4時半	ホッと安心健康相談 11/28 (火) 午後1時半～3時半
		毎週月・木曜日 (2部制) 午前10時～11時、11時～正午	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	11/13 (月) 午前10時～11時半	東入間消防署火災予防講話
	高齢者ひろば 鶴瀬西交流センター	11/21 (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!
	木曜会 上沢3丁目集会所	11/16 (木) 午後1時半～	秋の火災予防運動
子 育 て ・ 教 養	びっぴのひろば 鶴瀬西交流センター 	午前9時～正午 2・6・7・8・9・10・ 13・14・15・17・21・ 22・24・27・28・29・ 30	利用人数、利用時間は制限 があります。 ☆大きくなったかな (予約制) 11/29 (水) 午前10時～11時半 詳しくはふじみkids通信、 ホームページをご覧ください。 (子育て支援センター) 問合せ：251-3005
		午後1時～4時半 1・2・6・7・8・9・ 10・13・14・17・21・ 22・24・27・28・29・	
	子育てサロン☆ ミッキークラブ 鶴瀬西3丁目東集会所	11/14・28 (火) 午前10時～11時半	親子で一緒に体操したり本 読みをしたりしましょう! 親子1組100円 問合せ：090-4064-9515 (川井)
	つるせ台ひろば つるせ台小学校	11/11 (土) 午前9時～11時半	つるせ台小まつり 内容は、学校から配布され るチラシをご覧ください。
	関沢キッズクラブ 関沢小学校 体育館	11/11 (土) 午後2時～4時	せきざわこどもまつり 内容は、学校から配布され るチラシをご覧ください。
	映画会 図書館鶴瀬西分館	11/4 (土) 午後2時～	大人向け 「岩合光昭の世界ネコ歩き」
	おはなし会 図書館鶴瀬西分館	11/8 (水)・19 (日) 乳幼児対象：両日午前11時～ 幼児・小学生対象：8日午後3時半～ 19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：11/1 (水) 午後1時半～3時  
会場：集会室  
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。  
定員：30人 (先着順)  
協力：回想法継続会 (申込み不要) (無料)

パソコン相談室

日時：火曜日 午前10時～11時半  
11/7・14・21・28  
会場：集会室 (申込み不要) (無料)  
定員：20人 (先着順)  
初心者のためのパソコン相談です。

かみしばい広場

日時：11/17 (金) 午前10時半～11時半  
会場：公園側玄関先 (砂場脇)  
定員：20人程度 (申込み不要) (無料)

施設の利用について

- ★休館日★  
11/20 (第3月曜日)
- ★2月分の予約の流れ★
- ①抽選申込期間  
11/15 (水)～30 (木)
  - ②コンピュータによる自動抽選  
12/1 (金)
  - ③抽選結果の確認期間  
12/1 (金)～5 (火)
  - ④窓口受付開始  
12/6 (水)
  - ⑤インターネット仮予約受付開始  
12/7 (木)

スマートフォン講習会

初歩から段階を踏みながら学ぶ6日  
間受講コース。参加費は無料!  
日程：12/12、12/19、12/26、  
1/9、1/16、1/23いずれも  
火曜日。  
A日程：午前10時～正午  
B日程：午後1時～3時 (1/16のみ  
午後4時まで)  
場所：鶴瀬西交流センター  
定員：A・B日程とも24名 (先着順)  
持ち物：充電済みのスマホ (お持ちでな  
い方は貸し出します) 筆記用具  
内容：電話、カメラ、アプリ、イン  
ターネット、メール、地図、  
LINE、オンライン会議シス  
テムの利用方法など  
講師：特定非営利活動法人アクティ  
ブシニア支援機構  
主催：市ICT推進課  
鶴瀬西交流センター  
申込先：03-6265-3301アクティ  
ブシニア支援機構専用電話  
平日の10時～16時  
受付開始：11月7日(火)午前10時  
※詳しくは、ポスター、鶴瀬西交流  
センター設置のチラシ、広報富士見  
11月号をご覧ください。

第49回 無の会 陶芸展

- 花の器と食器をテーマに -  
会期：11月25日(土)～30日(木)  
午前10時から午後5時  
会場：キラリ☆ふじみ  
展示・会議室、アトリエ  
問合せ/野村東央留 ☎252-9446

健康維持は毎日積み重ねで、私もま  
ずは散歩から始めたいです。(井之川)

健康維持のお手本となる義母は現在89歳  
です。元気の秘訣は毎日ラジオ体操やスク  
ワット、腹筋をかかさないとぞうです。  
買い物はバスで行き、買ったものは配達し  
てもらい、食事は自分で作ります。料理上  
手で栄養のバランスが取れた品が食卓に並  
びます。義母曰く「歯はちゃんと治療しな  
いと栄養がとれなくなるからね」と。  
また、毎月美容院にバスと電車を乗り継  
いで通っています。何十年も通っていて習  
慣化と健康維持のためとのこと。耳は、ちよ  
つと遠いので補聴器を付けています。以前は  
知り合いに会っても会話が聞き取りにく  
く会釈だけだったのが、今はたくさんおしゃ  
べりが出来て、脳が活性化して楽しいそ  
うです。

身近なまわりの話題を取り上げ、地域に親  
しまれる紙面を一緒に作りませんか?  
詳しくは編集委員または事務室まで。  
★☆☆ あとがき ☆☆☆

つるせ西だより編集委員募集