

9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 つ く す)	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 9/25(水) 午後1時半～3時半
	いきいきサロンせきざわ 関沢集会所	9/9(月) 午前10時～11時半	高齢者あんしん相談センター 介護予防講話 柔軟体操 歌
	高齢者ひろば 鶴瀬西交流センター	9/17(火) 午後1時～3時	絵や折り紙が好きな方、一緒 に楽しく過ごしましょう!
	サロン おきがるに 鶴瀬西3丁目東集会所	9/12(木) 午後1時半～3時半	おしゃべりや歌、ゲームなど
	健康いきいきパワーアップ 体操 上沢3丁目集会所	毎週月曜日 午後1時半～2時半	誰もが気軽に参加できる健康 体操 問合せ: 252-0033(清田)
子 育 て ・ 教 養	ぴっぴのひろば 鶴瀬西交流センター	午前9時～正午 2・3・4・5・6・9・10・ 11・12・13・17・18・ 19・24・25・26・27・ 30	☆大きくなったかな (予約制) 9/30(月) 午前10時～11時半 詳しくはふじみkids通信、ホ 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
	子育て支援センター ひび	午後1時～4時半 2・3・4・5・6・9・10・ 11・12・13・17・18・ 19・20・24・26・27・ 30	
	子育てサロン☆ ミッキークラブ 鶴瀬西3丁目東集会所	9/10・24(火) 午前10時～12時	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	9/7(土) 午前10時～11時半	紙ひこうきづくり、卓球、 バトミントン、グラウンド ゴルフ、折り紙、けん玉、 オセロなど
	関沢キッズクラブ 関沢小学校 体育館	9/14(土) 午前10時～11時半	みんなで楽しく遊ぼう! 詳しく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	9/7(土) 午後2時～	大人向け 「ゴヤの名画と優しい泥棒」
おはなし会 図書館鶴瀬西分館	9/11(水)・15(日) 乳幼児対象: 両日午前11時～ 幼児・小学生対象: 11日午後3時半～ 15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: 9/4(水) 午後1時半～3時
会場: 集会所
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
9/3・10・17・24
会場: 集会所 (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。

おもちゃクリニック

日時: 9/22(日) 午後1時～4時
会場: 市民活動室 ※受付3時まで
主催: おもちゃクリニックふじみ(無料)

かみしばい広場

日時: 9/20(金)
午前11時～11時40分
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★
9/16(第3月曜日)
- ★12月分の予約の流れ★
- ①抽選申込期間
9/15(日)～30(月)
- ②コンピュータによる自動抽選
10/1(火)
- ③抽選結果の確認期間
10/1(火)～4(金)
- ④窓口受付開始
10/7(月)
- ⑤インターネット仮予約受付開始
10/8(火)

7・8月号掲載
「施設の利用について」の訂正
④窓口受付開始
8/5(月)
⑤インターネット仮予約受付開始
8/6(火)
※上記の記載が正しいものです。
お詫びして訂正します。

以前「世
界一貧しい
大統領ムジ
カ」という
書籍の中で
彼は「裕福
な人とは、欲
しいものを
得られる人
ではなく、自
分が費やした
いこと、多く
の時間をかけ
られることだ
」と言ってい
ます。

老後は、その
言葉を実現
にすることが
できる素晴
しい時期と理
解し、楽しい
老後をお過
ごしください。



また、老後、人の繋がりが、
少なくなる時を迎え、地域
の方々との交流を持つこと
や、軽度な運動を実践し、
健康維持を図る。

会社員時代には、得られ
なかつた時間を有意義に活
用し、新たなことに挑戦す
るのも良いのではないでしょ
うか。

★ あとがき ★

老後の過ごし方について
有識者いわく「無理をせず、
今できることを継続し、バ
ランスの良い
食事を取るこ
とで、老後に
起こりうる病
を回避するこ
とに努めなさ
い」とあります。

