

～ みんなの身近な公共施設 ～
中央町地区センター通信 第6号



こんにちは。こちらは東久留米市中央町地区センターです。地区センターは、気軽に利用いただける市民の皆さんの最も身近な公共施設です。この通信は、地区センターの近くにお住いの方々にもっと利用していただけるように、3月と10月の年2回お届けします。今回も地区センターには何があるのか、何ができるのかなどを知っていただければと思います。なお、この通信はシニアクラブ「中央クラブ」(p3参照)の方々にポスティングしていただきました。



中央町地区センターで利用できるもの

**フリーWi-Fi
使えます!**

○老人福祉センター

「利用証」を提示すれば、老人集会室・娯楽室の利用ができます。老人集会室では、テレビを見たり新聞を読んだり、お仲間とお茶を飲んで話をしたりくつろげます。利用証は、市内にお住いの60歳以上の方に発行しています。また、市内8か所の老人福祉センターで利用できます。

○会議室等の貸し出し

会議室や和室などを貸し出しています。部屋を2つ繋げれば72名まで利用できる会議室や、15名と6名定員の会議室のほか15畳の和室があります。舞台もある老人福祉センターの和室などは夜間のみ貸し出しています。

○その他 ※一部条件あり

- ・地区センターぎやらりの利用
 - ・福祉相談所への相談 (p2参照)
 - ・印刷機の貸し出し
 - ・車いすの貸し出し
 - ・ボランティア保険などの手続き
- ※詳しくは地区センターへ

スマートフォンを楽しく学ぶ「**地区Cスマホ講座**」
少人数クラスも好評開催中!

スマートフォンの基本的な操作を学ぶ「基本クラス」を受講した方で更に学びたいと希望する方を主な対象として開催している少人数クラスも好評です。ここでは、短時間(1時間)ですが、1コースの受講者は6人以内と文字通り少人数なので、自分の知りたいことを講師に質問しやすいことが特徴です。更に同じ興味のあるアプリを何人かで一緒に学ぶこともできます。最近では、PayPay等の電子マネーやFacebook等のSNSの使い方から東京ガスの明細書の見方、脳トレゲームの使い方など様々なスマホの利用を学んでいます。令和5年度は60名の方が受講されました。参加費は6,000円(10回分・令和6年度から7,000円)です。定員に空きがあれば基礎クラスを受けていない方でも受講できます。詳しくは、中央町地区センターへお問い合わせください。



1クラス6人までと人数が少ないので周りを気にせず知りたいことが聞けます!

《グループ紹介》

☆地区センターを利用している団体を紹介します☆

初めての方でも楽しめます 「寿社交ダンスクラブ」

初級程度の社交ダンスを楽しむ高齢者のサークルです。基礎ステップとミキシング&フリーダンスなどを中心に音楽に合わせて踊ります。初めての方も歓迎します。ご希望される方はお気軽に見学に来てください。

○主な開催：隔週第2・第4土曜日 午前9時30分～11時30分

中央町地区センター会議室ほか

※会場の都合により変更することもあります。

○登録者数：20名 ○参加費：2,500円/年間

○問い合わせ：^{よこやまよしひろ}横山好博さん（090-6516-1905）へ



2階の2つの会議室を借り切って踊ります



気の合った仲間が集まっています

地区センターでほぼ毎日やっています！

わくわくすこやか体操

利用証をお持ちの方はどなたでも利用できます

老人福祉センターでは、イスに座って無理なくできる体操を日曜日と休館日以外、毎日しています。昨年1月から始め、現在は日によって5～6人の時もあれば15人ほど集まることもあります。午前10時に集まり掛け声に合わせて身体を動かします。毎日だけでなく気が向いた時にだけ参加することもできる気軽さが好評です。体操するだけでなく、誰かと会って話をする機会にもなります。人数が少ない時は足漕ぎペダル

などの健康用具で運動します。

関心ある方は一度見学にいらしてみませんか。



《福祉相談所》

どこに聞いたら良いかわからないことなど、お気軽にお尋ねください。問題解決につながるよう支援します。

《これまで寄せられたご相談》

- 老後の生活に不安がある
 - 麻雀をやっているグループを知りたい
 - 収入が減り生活に困っている
 - ゴミの捨て方がわからない。
 - 使わない毛糸を寄付したい。
 - スマホの操作がわからない。
- ※まずは気軽にお尋ねください。

《グループ紹介》 ☆地区センターを利用している団体を紹介します☆

シニアクラブ「中央クラブ」(東久留米市シニアクラブ連合会所属)

シニアクラブは、60歳以上の方々の自主団体です。現在市内には20のシニアクラブ(公認)があります。その一つである「中央クラブ」は、中央町・幸町・本町を中心とした地域にお住まいの方々65名で構成されています。主に、趣味活動や社会貢献活動、健康増進活動、スポーツ活動などがありますが、それらを通じて健康に明るく、生きがいづくりや仲間づくりなどを楽しんでいます。老人福祉センターでほぼ毎日やっている「わくわくすこやか体操」にも積極的に協力いただいています。参加を希望される方は、直接会長さんへご連絡ください。

- 会長：^{すずき みつこ}鈴木美津子さん ※写真右
(連絡先 042-473-0116)

- 主な活動場所：中央町地区センターなど
- 主な趣味活動：カラオケ、踊り、カントリーダンス、
輪投げ、華道、茶道、手芸

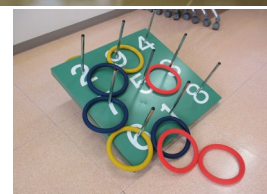
※その他、誕生会やサロンなどあり ※八幡町Cではスカットボールもしています



「手芸」は細かく地味な作業ですが、おしゃべりしながら楽しく作品を作ります



「輪投げ」は大会で使う用具で競います。本格的です！



「茶道」でも膝を曲げて座るのが辛い方は高座いすを使います

《センターから》
中央町地区センターでは、中央クラブ以外に、丸実会、銀杏会、悠々会、ほんむらクラブなどがよく利用されています。

地区センターからのご案内

やりたいことを見つけよう！

地区センター

「サークルガイド」

中央町地区センターを含む市内5か所の地区センター（単独館）では、シニアクラブをはじめとする趣味や生きがい、健康を目的とするサークルが多く活動しています。体操やダンス、日舞、輪投げ、スカットボールなど体を動かすものから、囲碁や麻雀、カラオケ、詩吟、英会話、書道、水彩画、手芸など座って行うものまで様々です。これらのサークルの多くが一緒に活動をする参加者を募集しています。地区センターでは、それらの情報を令和4年度から「サークルガイド」として取りまとめ、各センターで閲覧できます。

この機会に何か趣味や習い事などを始めようと思う方は是非参考にしてください。

活動の分野ごとに分けられた索引があります。ご希望の活動から検索することもできます



ご家庭で使う予定のない食品等をお寄せください

地区センターでは、家庭に眠っている食品や食べられるのに廃棄されそうな食材を有効活用するため、「食の支援が必要な方」たちに食品をお渡しする取り組みを行っている団体を支援しています。

下記のとおり、食品等を地区センター窓口でお預かりし、団体を通して、食の支援が必要な方々にお渡しします。

どうぞご協力をお願いします。

受付期日 4月22日（月）まで

受付物品

○食品

- ・包装や外装が破損していないもの
- ・生鮮食品以外のもの
- ・未開封のもの
- ・消費期限が2024年7月1日以降
- ・常温保存が可能なもの（冷凍品不可）

○日用品・学用品・タオル類・生理用品など ※いずれも未使用品に限ります

主催 東久留米フードパントリーひよこ実行委員会

共催 社会福祉法人

東久留米市社会福祉協議会

※集まった物品は5月6日（月・休日）午後1時～2時 市民プラザホールでお渡しします（要事前予約）。

～上記期間以外でもお預かりします～

中央町地区センター

開館時間 午前9時～午後5時
（部屋の貸出のみ午後10時迄）

休館日 火曜日・国民の祝日・
年末年始

住所 中央町6-1-1

電話 042-479-5550

FAX 042-479-5553

《案内図》

