

このコーナーは、活動したい市民のみなさんと、応援するみなさんの情報交換の場です。
気になる活動があれば、ぜひご参加ください。

参加者募集

【南街】つつじ音・健サロン

歌って♪体を動かして♪音楽で楽しく
介護予防♪
♪音楽療法士と作業療法士の指導のもと
楽しく歌い音楽に合わせて体操や脳トレ
を行います♪

活動日：毎月第3水曜日
時間：10：00～12：00
場所：南街公民館
参加費：300円



参加者募集

【湖畔】湖畔地区ノルディックウォーキング

水分持参、歩きやすい靴、服装でご参加ください。
自然に触れながら楽しく健康づくりができます！

①ニツ池公園
準備運動（東大和元気ゆうゆう体操）後に、都立東大和公園内を歩きます。

活動日：毎月第2月曜日
時間：10：30～11：45
参加費：無料



②多摩湖下えん提下
準備運動（東大和元気ゆうゆう体操）後に、都立狭山公園内を歩きます。

活動日：毎月第4水曜日
時間：10：00～10：45
参加費：無料

参加者募集

【中央】いきいきひだまり東大和

スリーA（明るく、頭を使って、あきらめない）@増田方式脳活性化リハビリテーションや
コグニサイズ、ストレッチ、手遊びなどを通じて楽しく認知症予防を行っています。どなたでも参加できます。お気軽にお越しください。

活動日：毎月第2・4木曜日
時間：13：30～15：30
場所：中央公民館
参加費：1回500円
（お茶菓子付）



東大和警察署からのお知らせ

《地域安全市民のつどい》
日時：令和5年10月17日（火）
13：00～15：00
場所：武蔵村山市さくらホール（市民会館）
内容：トークショー（出演予定・松村邦洋さん）その他 演劇等
主催：東大和警察、東大和・武蔵村山防犯協会
後援：東大和市、武蔵村山市
※予約不要、入場無料、記念品贈呈
※問い合わせ先
東大和警察署内 042-566-0110（内2612）

こんにちは！生活支援コーディネーターです！



ほっと支援センター きよはら 吉川 ほっと支援センター いもくほ 長谷川 ほっと支援センター なんがい 岡部 ほっと支援センター しみず 岡島 社会福祉協議会 高野

お問い合わせは 社会福祉協議会 042-564-0012まで

【編集後記】 令和5年5月から第1層生活支援コーディネーターの担当になりました。市内の様々なところでできる機会が多いので、見かけた際にはお声かけいただきますと嬉しいですね。どうぞよろしくお願いいたします。今月のてとてとは小さな喫茶店特集です。今まで知らなかった魅力的な喫茶店がたくさんありました。まだまだ東大和には私の知らない魅力がたくさんあります。これからどんどん東大和の魅力を発見していきたいと思っております。 第1層生活支援コーディネーター 高野 絵理佳

てとてとて

～私がささえる地域でささえる～



この「てとてとて」は東大和市民のみなさんが高齢になっても安心して暮らせるための情報紙として発行しています。地域でやりがいをもって活躍できる場を創りだすこと、介護予防につながる活動、そして支え合いの活動など様々な地域の取組や情報などをお伝えしていきます。

市民のみなさん一人ひとりが手を取り支え合うまちづくりを目指して…



発行 東大和市
担当 地域包括ケア推進課 TEL 042-563-2111（内線1179）
問合せ 東大和市社会福祉協議会 ひがしやまと社協
住所 東大和市中央3-912-3
TEL 042-564-0012 FAX 042-564-3680

わたしの街の小さな喫茶店 特集

近所に気軽に行ける居場所があったら、素敵だと思いませんか？

いろいろな居場所の形があります。居“場所”と言いますが特定の場所だけでなく、人々が集まる空間のことを指します。みんなで体操をしたり、茶話会をしたり…。近所にある喫茶店もその一つです。

今回は、市内にある“お家カフェ”をご紹介します。仲の良い仲間と集う場としても、おひとりでお出かけるのも素敵ですね。もしかしたら、新たな仲間と出会えるかもしれません。

皆さんのお出かけのきっかけになると良いな、という願いを込めてこの特集を作りました。ぜひ参考にしてください。

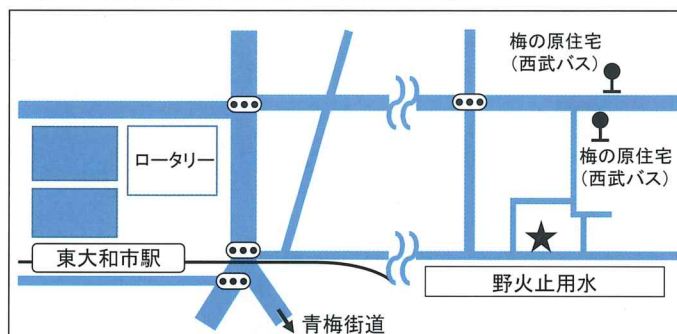
市内の素敵な喫茶店をご存じの方がいらっしゃいましたら、ぜひ教えていただきたいと思ひます。ご連絡、お待ちしております。

※この情報はR5.6.1現在のものです。変更される可能性があります。



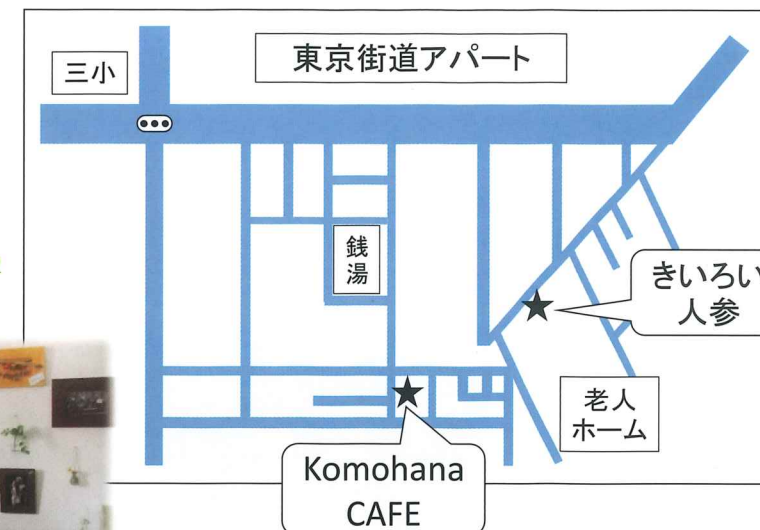
カフェテラス えごの樹

住所 東大和市向原5-1144-14
 電話 042-566-2264
 定休日 月曜日・火曜日
 時間 10:00～18:00
 (ラストオーダー17:30)
 席数 17席
 コーヒー500円～
 ランチセット 1200円～



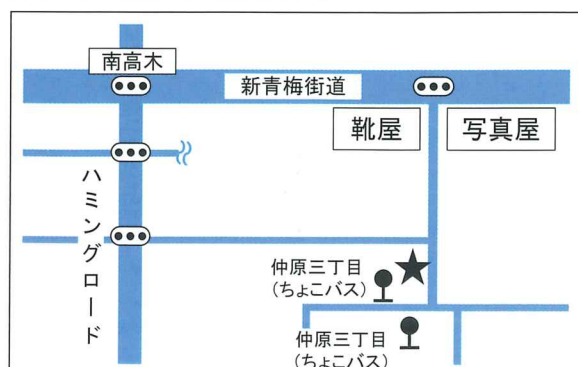
Komohana CAFE

住所 東大和市新堀1-1425-9
 電話 042-565-1670
 営業日 毎週月～木曜日
 時間 11:00～17:00
 席数 椅子は室内14個 (テラス席を室内に運ぶことも可)
 コーヒー440円～



おうちカフェ「ちくちく」

住所 東大和市仲原4-14-16
 電話 042-511-9895
 営業日 営業日・時間などは、お電話、Instagram・Facebook等でご確認ください。
 席数 11席
 コーヒー418円～
 ランチセット1100円～



あさひ こどもサロン旭日

疑問、質問なんでもOKの明るい先生で、習字の上達まちがいなし。大人も子どもも大歓迎、童心に戻って楽しみましょう！是非チャレンジしてください。

活動日：毎月第2・4土曜日
 時間：14:30～15:30
 場所：清原市民センター
 内容：習字が中心になります
 会費：無料

