



鶴嶺東コミセンだより

鶴嶺東コミュニティセンター管理運営委員会 発行責任者 尾坂 清 茅ヶ崎市西久保 180 番地 ☎0467(84)6711

鶴嶺東コミセン 検索

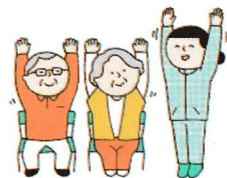
事前申し込み制
健康寿命を
伸ばしましょう!

2月23日(金) 14:00~

健康講座~家でも1人でもできる健康づくり~

講師: 山口 翼^{よく}氏 (ニッショウスマイルステーション健康運動指導士)

肩や腰・姿勢など気になる不調に効いて毎日コツコツできる体操をみんなで一緒にやってみましょう。



昨年度の健康講座の様子
座ったまま自分のペースで
体操しました

⇒⇒⇒ 申込方法 ⇒⇒⇒

募集期間: 2月10日(土) ~ ※定員に達し次第終了
定 員: 40名
応募方法: 当館受付または
お電話(84-6711)

コミセン名画座

入場無料・予約不要



出演: 野村 萬斎 佐藤 浩市 他



館内は節電の為、寒く感じられる場合があります。
上着・ひざ掛け・座布団などをご持参いただくと助かります。

上映日: 3月30日(土) 14:00~(13:30 開場)

タイトル: 花戦さ

《おすすめポイント》

戦国時代のお話ですが、ちょっと視点が珍しく女性にもおすすめ。
主演の野村萬斎がいい味だしてます。

当館利用中に地震発生! その時どうする?

令和6年能登半島地震で被災された皆さまには、
心よりお見舞い申し上げます。

① 場所に応じて身を守りましょう

・大会議室

窓ガラスが割れるや保管倉庫のイスや机が飛び出してくることがありますので会議室の中央に集まってしゃがみましょう。なお、机を使用している場合は机の下に隠れ身を守りましょう。

・机のある会議室や多目的ホール

なるべく窓から離れた机の下に隠れ身を守りましょう。

・調理室

テーブルなどの下に身を伏せ、揺れが収まるのを待ちましょう。
冷蔵庫や食器棚は転倒防止措置がなされていますが、中身が飛び出すこともあるので注意しましょう。
コンロの近くの場合、調理中の器具が滑り落ちる事があるので、離れて、揺れが収まったら落ち着いて火を消しましょう。



当館では年2回防災・避難訓練を実施し、避難経路の確認や救助用品などの使用訓練をしています。

② あわてず

- ・戸を開けて、出入口を確保しましょう。
- ・揺れが収まるのを待って避難しましょう。
- ・あわてて戸外に飛び出さないようにしましょう。



※避難誘導は当館の役員・事務員が行います、指示にしたがってください。

冬を楽しむ クリスマスとお正月

大きなクリスマスツリーのイルミネーションや手作り門松、館内には県立茅ヶ崎支援学校と柳島大凧保存会のコラボ作品である大凧（写真右）が飾られました。



1月6日には4年ぶりに賀詞交歓会も開かれました。

春夏秋冬花暦 花いっぱい活動



この1年もたくさんの季節の花をお楽しみいただきました。5月中頃から咲き始めるたくさんのアジサイを中心に、夏の味覚ゴーヤや鉢植えの小さな花々を写真で振り返ってみましょう。



冬の花々



夏の味覚
ゴーヤのカーテン



春の花々



秋の花々



獅子柚子



編集後記

新しい年を迎え、コミセンでは今年もたくさんのイベントを予定しております。多くの方々と楽しい時間をすごせることを楽しみにしております。

広報部会一同

東コミセン 掲示板

※お住まいエリアの被災リスクはご存知ですか？
当館1階フリースペースに市作成のハザードマップがありますのでお持ち帰りください。
ご家族で確認しておくといざという時に役立ちます。
※「10年後の私への手紙」のお預かり期間は3月末です該当される方は早めにお申し出ください。

子どもの家 さんぽみち



大人気!! 「ちがさきぶらり鶴嶺東歴史散策」多くの子供たちがクイズに参加してくれています。現在は浜之郷、矢畑、下町屋コースを展示中。クイズ正解者には、素敵なプレゼントもあります。



さんぽみちでもピカピカキラキラのデコレーションを楽しみました。

