



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

とおくまで とはそう

東海大学人力飛行機チームTUMPA
のお兄さんお姉さんと楽しむ♪

紙ひこうき作り教室
8月25日(日) 14:00~



応募方法 ▶▶▶

募集期間 8月10日(土)~ ※定員になり次第終了
対象 幼児から小学生
人数 30組(幼児は保護者同伴)
応募方法 当館受付 又は 電話(0467-84-6711)



テストフライト風景
東海大学人力飛行機チーム TUMPA※
夏に琵琶湖で行われる“鳥人間コンテスト”出場を目指して人力飛行機作りに励んでいます。
※Tokai University Man Powered Aircraft



鶴嶺東地区の
子ども達の作品展

実施日：9月20日(金)
~21日(土)
時間：10:00~16:00

参加予定校

鶴嶺中学校・鶴嶺小学校・円蔵中学校
円蔵小学校・浜之郷小学校
県立茅ヶ崎支援学校
浜之郷小学校学童保育
「なかよしクラブ」



今年はどんな作品が並ぶのかワクワクしますね。
ご家族でお越しください。

昨年作品円蔵中学校特別支援級
「わたしのあかりのせかい」

東コミセン利用案内

まだまだ暑さがつづきます

~館内での活動時も熱中症対策をお願いします~

1階フリースペースのイス(左下写真)が、新しくなりました。猛暑の夏に、冷房の効いた涼しい場所で新しいイスに座って心地よくお休みください。なお、こちらのスペースは、予約なしでご利用いただけます。



会議室をご利用の場合は、冷房の効率化のため各部屋に設置されているサーキュレーターや扇風機をご利用ください。

連日、厳しい暑さが続いています。

こまめな水分補給(水だけでなく、少量の塩分と一緒に摂ったり、スポーツドリンクを飲むとより効果的)や休憩(室内の温度や湿度、風通しなどに気を配り)を取り、熱中症対策をしましょう。
☞コミセン1階・2階フリースペースでの休憩もおすすめします。



コミセン名画座

入場無料・予約不要



監督 是枝 裕和
出演 岡田 准一 宮沢 りえ
古田 新太 他



奇数月の最終土曜日はご家族そろってお越しください

11月30日・1月25日・3月29日

※天候等都合により中止となる場合があります。

上映日：9月28日(土) 14:00~(13:30 開場)

タイトル：花よりもなほ

《おすすめポイント》

腕に覚えなし?! 仇討ちするのか? しないのか?

幸せとは何か? 江戸も令和も案外同じなのかもしれません。

健康づくり教室 6月21日(金) 実施

～脳トレ体操と座ったままでできる体操～

講師 山口 翼氏 参加者10名

当日は朝から荒天の中をお越しいただいた皆さん、ありがとうございました。楽しく健康づくりをとの思いの通り、汗をかきつつも笑顔が絶えない1時間でした。

感想

- ★他の教室での体操に比べて、私は体力や筋力に自信がないので、イスに座ってでき、ちょうど良かった。
- ★先生の話、おもしろく最高！！



春夏秋冬花暦 花いっぱい活動



夏の花たちが、元気にお出迎えしています。



マリーゴールド



アガパンサス



フロックス



すくすく成長中どんな花が咲くかな？



七夕飾り



みんなの願いが叶いますように

ゴーヤグリーンカーテン



やってみよう！ ひざ痛対策ストレッチ

その1



①浅く座り片足を前に伸ばす

その2



②曲がらないように手で上から抑えながらつま先を天井に向かって立て、ひざを伸ばすように太ももに力を入れる
片足3秒×10回



イスに浅く腰掛け片足を前に伸ばし力を抜き、お皿の縁を指でスライドさせるように押して上下左右へと動かす。 一方向10秒間

★健康づくり教室予告★
次回は10月25日(金)です。
詳細は10月1日付け自治会回覧

東コミセン 掲示板

7月12日：コミセンふれあいまつり実行委員会
※第21回コミセンふれあいまつりは11月2日実施予定

🌸 令和5年度の当館利用者数は31,295人、昨年度比で約31%増加しました。コロナ禍で休止していた団体の活動も少しずつ復活しています。

編集後記

新しくなったイスの座り心地はいかがでしょうか。

私たち職員はより快適に利用していただけるコミセンを目指しています。 広報部会一同