

お知らせ

健康づくり・リハビリ教室

時週2回(月・水曜日)・6か月間
場保谷保健福祉総合センター
内心身機能の維持向上に必要な訓練、腰痛や膝の痛みを緩和・予防するための訓練^{など}
対脳血管疾患や整形外科疾患により心身の機能が低下している40～64歳の方で、改善に向け意欲のある方
※医療保険や介護保険などのほかのサービスの対象とならない方
用詳細は下記へお問い合わせください。
※参加にあたっては主治医の意見書が必要となります。
◆健康課 保 (☎ 042-438-4037)

リハビリ相談

時週2回(月・水曜日)午後3時～4時
場保谷保健福祉総合センター
内リハビリ方法や福祉用具・住宅改修など理学療法士による相談
対リハビリに関する相談を希望する方
おおよびその関係者
用前日までに電話予約
◆健康課 保 (☎ 042-438-4037)



シルバーウィーク開催のお知らせ

下記の日程で、「シルバーウィーク」を実施します。
時3月5日(月)～16日(金)
※月～金曜日の午前9時～午後3時入館まで
(午後3時以降と土・日曜日、祝日は有料、3月6日(火)は休館日)
場スポーツセンター、きらっと、総合体育館
内プール・トレーニング室を無料利用
プール・フロア教室の無料参加(教室については下表参照)



	教室名		場所	日時		定員
プール	水中貯筋運動	①	スポーツセンター 温水プール	3月8日(木)	午後1時50分～ 2時50分	各25人
	ウキウキ水中運動	②		3月16日(金)	午後0時50～ 1時50分	
フロア	用具を使って 健康体操	③	スポーツセンター	3月8日(木)	午前9時30分～ 10時30分	各15人
		④		3月13日(火)		
		⑤		3月9日(金)		
		⑥		3月15日(木)		
	レクリエーション・ バドミントン	⑦	きらっと 総合体育館	3月12日(月)	午後1時30分～ 2時30分	各20人
		⑧		3月5日(月)		

対65歳以上の市内在住で運動可能な方
用上記教室については、2月24日(金)までに、各館窓口または電話で受け付け(応募者多数の場合、抽選)。
※ご利用の際に、本人確認書類(住所・年齢のわかるもの)を初回のみ提出。
※「西東京市シルバーウィーク参加カード」をお持ちの方はカードをご持参ください。
問スポーツセンター (☎ 042-425-0505)

みんなの伝言板

※特に記載のないものは、無料です。
※内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

しゃきしゃき笑顔で健康 西東京市健康都市宣言

一人ひとりが輝き互いに支え合うまちの実現のために、市では健康都市を宣言しました。健康づくりを支えるため5つの柱を目標に取り組んでいます。

こころ・休養に関する目標 家族や友人とおしゃべりできる場を持つ

上手なストレス対処は、こころの健康につながります。また休養は疲労を回復させ、心身の能力を高めることにつながります。困っていることなど、一人で抱え込まずに誰かに相談しましょう。



<からだと心の健康相談専用電話>
☎ 042-438-4087
平日午前9時～正午・午後1時～4時
※保健師が対応します。
◆健康課 保 (☎ 042-438-4037)

うつ予防講演会「高齢期のうつ予防」

時3月8日(木) 午後2時～4時(開場 1時30分)
場コール田無
内主に高齢者を対象としたうつの症状と対応、予防について^{など}
対家族を介護している方、事業所などの方、そのほかどなたでも
定150人(先着順)
講平井茂夫^{さん}
(入間平井クリニック医師・精神保健指定医・日本老年精神医学会指導医)
用当日、直接会場へ
◆高齢者支援課 保 (☎ 042-438-4029)

「みんなの伝言板」(サークル紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。