



受講者募集!

新年からはじめよう 若返り講座

若返り効果も期待できる介護予防のための運動を、新年のスタートを機に始めてみませんか。

時平成26年1月8日～2月26日の毎週水曜日。全8回

内トレーニングマシンを使った筋力トレーニング、自宅でできる体操、健康についての講話[※]

対要支援・要介護の認定を受けていない市内在住の満65歳以上の方

料1回150円

申往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望会場名(①または②)を明記し、12月9日(月)(消印有効)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課「若返り講座」係へ郵送(申込多数の場合、抽選)

◆高齢者支援課保 (☎042-438-4102)

| 会場 | 時間 | 定員 |
|----------------------------|--------------|--------------|
| ①下保谷福祉会館 (下保谷4-3-20) | 午前10時～11時30分 | 毎週水曜日 10人 |
| ②住吉老人福祉センター (住吉町6-15-6) | 午後2時～3時30分 | |

上級救命講習

救急車の到着には約8分かかると言われています。心肺蘇生法や外傷の応急手当の仕方を知ること、尊い命を救うことができるかもしれません。

西東京消防署・公益財団法人東京防災救急協会指導員による救命講習会に参加して、心肺蘇生法などを身に付けてみませんか。

時平成26年1月13日(祝)午前9時30分～午後5時30分

場きらっと

内普通救命講習(自動体外式除細動器業務従事者)の内容に、傷病者管理、外傷の応急手当、搬送法を加えたコース

※初めて応急手当を学ぶ方も対象と

なります。

※講習修了者には、上級救命講習の技能認定証(3年間有効)を交付

対中学生以上で市内在住・在勤・在学の方

定40人(申込順)

料2,300円(教材費)

申12月2日(月)～28日(土)午後5時までに、スポーツセンター・きらっと・総合体育館にある申込用紙に必要事項を記入の上、教材費を添えてお申し込みください。

場スポーツセンター (☎042-425-0505)

◆スポーツ振興課保 (☎042-438-4081)

募集中

西東京しゃきしゃき体操推進リーダー養成講座

～あなたも西東京しゃきしゃき体操推進リーダーの仲間になりませんか～

西東京しゃきしゃき体操をご存じですか。西東京市の市の歌に合わせて行うオリジナルの体操で、下肢の筋力アップ、バランス能力アップなどに効果がある体操です。

この体操を普及して下さるリーダーを募集します。基本的な技術を講座で身に付け、ステップアップのための活動の場も提供します。活動を続けることにより、あなた自身の体力が向上するだけでなく、多くの方の健康に貢献することができます。すでにいきいきと活躍している推進リーダーの仲間になりませんか。

時平成26年1月7日～3月25日の毎週火曜日(全11回※2月11日を除く)午前10時～正午(3月18日の認定試験は個別)

場保谷保健福祉総合センター

内体操を覚える・教える技術や健康などに関する講習(終了後に認定試験を実施) ※希望者には、本講座に参加した運動効果を検証するための体力測定を行います。

対市内在住のおおむね65歳までで、運動することに支障のない方

定20人(申込多数の場合は抽選)

申はがきまたはEメールで、「西東京しゃきしゃき体操推進リーダー養成講座」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を明記し、12月20日(金)までに、〒202-8555市役所健康課へ

◆健康課保(☎042-438-4037) sei jin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp (申込専用)

脂質異常症予防教室 血液さらさら、体すっきり

脂質異常とは、LDLコレステロール値や中性脂肪の値が高いか、HDLコレステロール値が低くなった状態を言います。脂質異常の状態が続くと動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などを起こす危険性が高まります。今回、脂質異常症の予防について3日間の教室を開催します。初めてLDLコレステロールや中性脂肪の値が高いと言われた方などにおすすめです。ぜひご参加ください。

□日時・内容

| | | |
|-----|-----------------------------|---|
| 1日目 | 1月23日(日) 午後1時30分～4時 | 講演会「脂質異常症とは、予防のための食事とは」 講 医師・管理栄養士 健康チェック、目標設定 |
| 2日目 | A 1月30日(日) 午前10時～午後1時 | 調理実習「おいしく健康!」および歯科講座 講 管理栄養士・歯科衛生士 |
| | B 1月30日(日) 午後1時30分～3時30分 | 運動教室「今日から始める運動」 講 健康運動指導士 |
| 3日目 | 2月6日(日) 午後1時30分～4時 | 個別相談「続けられることを見つけよう」 講 健康運動指導士・栄養士・保健師 [※] |

場田無総合福祉センター

対健康診査などで脂質が高めの方、脂質異常症の家族がいる方など、脂質異常症の予防に取り組みたい方

定30人(申込多数の場合は抽選)

申電話・はがき・Eメールで、「脂質異常症予防教室」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を明記し、12月24

日(火)までに、〒202-8555市役所健康課へ

※1日目の講演会のみ参加も可能です。その場合、申込不要。当日、直接会場へ(終了時間は午後3時30分)

◆健康課保(☎042-438-4037)

sei jin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp (申込専用)

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。

「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。