



# 西東京 元気すどろく



市の花「すいせん」



**ENJOYニュースポーツ**  
カーリングから生まれたユニカールやポッチャ・輪投げ・ダーツなど、初心者でもすぐにゲームを楽しめます。



しゃきりん  
西東京しゃきしゃき体操の  
マスコットキャラクターです。

新しい年を迎え、家族団らんのひとときをすどろくで楽しみませんか。  
市が取り組む、健康につながるイベントや講座などをすどろくでご紹介します。  
いろいろな行事を先取りして、新しい年を元気にスタートしましょう！

1マス進む



学生時代の友人と久しぶりの再会。  
おしゃべりに花が咲く♪



市の花「つつじ」

# スタート



寒くて布団から出られず朝寝坊！  
朝食が食べられず、力がでない…



ゲームのし過ぎで睡眠不足

右隣の人とジャンケンして、勝ったらそのまま、あいこ・負けは1マス戻る

あれっ、少し体の調子がおかしいぞ…？  
普段行っている健康に関する取り組みを3つ挙げる



**エコ・クッキング**  
栄養豊富な野菜の皮の部分なども使い、健康とエコにつながる工夫を楽しく学べます。  
エコ・クッキングは東京ガス㈱の登録商標です。



**みどりの散策路**  
市内のみどりが残る道を、みんなで散策するイベントです。魅力ある11コースを設定しました。



幼児のつどいに参加したら、ママ友ができた！  
1マス進む

**幼児のつどい**  
児童館で、親子のふれあいあそび・体操・手遊び、季節の行事など、年間プログラムに参加しながら、子育て仲間・友だちづくりができます。



夏休みは毎朝ラジオ体操に参加

## えんぴつ

**●使い方**  
えんぴつ・ペンなどをルーレットの中心に立てて、目を閉じて手を離す。  
えんぴつ・ペンなどが倒れた方向の数だけ進む。  
※すどろくのコマは身近な小物を使ってください。



## 健康把握

## 食・栄養

## 西東京市の健康5つの取り組み

## 運動・スポーツ

## こころ・休養

## 学び・創造

市では、皆さんの健康を支えるために5つの取り組みを掲げています。すどろくのコマの色は、この取り組みごとの色に対応しています。



迷路で迷子？  
再度ルーレットを行い、1～3が出たら1回休み  
4が出たらそのまま



**ひまわり迷路**  
旧東大農場で行われる「ひまわりプロジェクトDE OIL」で、種まき～収穫・搾油を通し、食について学びます。