



シニアルーム

シニア世代向け情報
※市からの連絡帳コーナーもご覧ください。

接骨院の運動講座 ～近所の接骨院で筋力アップ!～

体力増進のための体操・ストレッチ・筋力トレーニングを行い、いつまでも元気な生活ができるようにしましょう。

□**全会場共通**

時・場 9～11月(全12回)

1回目: 8月31日(月)午後0時45分～2時30分・きらっと 11回目: 11月16日(月)午後0時45分～2時30分・きらっと

対 市内在住の満65歳以上で、介護保険の

要支援・要介護の認定を受けていない方

¥1回150円

申 7月29日(水)(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望会場名(第2希望まで)を明記し、〒202-8555市役所高齢者支援課「接骨院の運動講座」係へ

※申込多数の場合は抽選

◆高齢者支援課 保(☎042-438-4029)

会場	所在地	定員	日程(1・11回を除く)	時間
まるやま整骨院	柳沢2-2-3-101	5	9月1日～11月17日の毎週火曜日	午後1時～2時30分
渡部接骨院	富士町4-19-12	4		
春風堂接骨院	下保谷4-11-6	3	9月9日～11月18日の毎週水曜日	午後1時～2時30分
しおだ接骨院	泉町1-11-14 1F	4		
榊原接骨院	保谷町3-25-10	5	9月10日～11月19日の毎週木曜日	午後1時～2時30分
伏見通り接骨院	柳沢2-3-13-101	5		
しばくぼ接骨院	芝久保町2-13-29	4	9月11日～11月20日の毎週金曜日	午後1時～2時30分
川崎接骨院	東町5-9-3	5		
幸心道接骨院	北町5-14-27	3	9月10日～11月19日の毎週木曜日	午後1時～2時30分
まる接骨院	東伏見3-2-1	3		
シブヤ整骨院	ひばりが丘2-13-20	5	9月11日～11月20日の毎週金曜日	午後1時～2時30分
かえで整骨院	富士町4-5-16 1F	4		
山崎接骨院	田無町2-16-11-101	5	9月11日～11月20日の毎週金曜日	午後1時～2時30分
吉野整骨院	田無町2-2-2	5		
やぎさわ整骨院	柳沢6-1-12-104	5		

水中らくらく運動講座

浮力を利用したトレーニングで筋力を強化し、心肺機能・バランス能力・柔軟性を向上させましょう。

時・場 ①8月10日～10月5日の毎週月曜日午後2時～3時・セントラルフィット

トネスクラブ南大泉(練馬区南大泉3-27) ②8月21日～10月9日の毎週金曜日午前10時～11時・ルネサンス東伏見(東伏見3-4-1東伏見STEP22)

※いずれも全8回

対 次の全てに該当する方

●市内在住の満65歳以上で、介護保険の

要支援・要介護の認定を受けていない

●心筋梗塞・脳卒中を最近6カ月以内に発症していない

●狭心症・心不全・重症不整脈でない

●おおむね全日程受講可能

定 各20人 ※1人1日程のみ

¥1回150円

申 7月22日(水)(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望日程(①②いずれか)を明記し、〒202-8555市役所高齢者支援課「水中らくらく運動講座」係へ ※申込多数の場合は、新規の方を優先し抽選

◆高齢者支援課 保(☎042-438-4029)

水害・土砂災害に注意!

◆河川監視カメラの映像をリアルタイムに発信

東京都では、都内に設置している雨量計・河川水位計の観測情報を、インターネットでリアルタイムに情報提供しています。

また6月から、河川監視カメラの映像も情報提供しています(5分単位の静止画像)。市内



河川監視カメラ映像

では芝久保一丁目の石神井川に設置している河川監視カメラの映像を見ることができます。下記HPにアクセスしてご確認ください。

●東京都建設局HP水防情報(水防災総合情報システム)

<http://www.kasen-suibo.metro.tokyo.jp/>(パソコン・スマートフォン版)

☎東京都建設局河川部防災課(☎03-5320-5431)

◆危機管理室 保(☎042-438-4010)

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。

街路灯LED化 一斉取り替え工事

地球温暖化対策(温室効果ガスの削減)のため、市内道路(都道を除く)に設置されている街路灯をLEDへ取り替えます。

現在、事前調査を行っており、8月下旬～12月に市内全域で一斉取り替

え工事を予定しています。

工事期間中は、通行止めなどの道路規制で迂回をお願いする場合があります。ご理解、ご協力をお願いします。

◆道路管理課 保(☎042-438-4055)

ごみの出し方ワンポイント

◆暴風時の資源カゴの安全管理にご協力を

最近、竜巻などの突風やゲリラ豪雨が多くなっています。想定できないほどの強い風雨のため、資源カゴが飛ばされ危険な場合があります。市では暴風雨が予想される前日に、危険箇所の資源カゴの一時撤去や固定などの対策

を実施しています。しかし、6,000カ所以上ある資源集積所の対応には限界があるため、市民の皆さんに暴風時の資源カゴの固定や安全な場所への移動など、ご協力をお願いします。

◆ごみ減量推進課 保(☎042-438-4043)

第15回 西東京市総合体育大会

□総合開会式

時 8月23日(日)午前8時30分

場 スポーツセンター

持 室内用運動靴

申・問 下表参照

問 NPO法人西東京市体育協会

(☎042-425-7055)

◆スポーツ振興課 保(☎042-438-4081)

種目	日時	申込期限など	問い合わせ
軟式野球	8月23日(日)から	申し込みは終了	軟式野球連盟事務局(☎042-461-3355)
剣道	9月13日(日)	8月16日(日)	小菅(☎042-467-1529)
柔道	11月22日(日)	10月18日(日)	山本(☎042-457-7448)
弓道	10月4日(日)	当日午前11時	村田(☎042-421-2575)
水泳	9月27日(日)	7月24日(金)～8月24日(月)	安田(☎042-465-7015)
ソフトテニス	9月13日(日) 予備日9月20日(日)	8月28日(金)	瀧島(☎042-468-7894)
卓球	9月6日(日)	8月21日(金)午後4時	久保田(☎042-462-0814)
民謡舞踊	10月4日(日)	8月31日(月)	仲澤(☎042-461-0180)
バドミントン	中学生	9月27日(日)	9月3日(水)
	高校生・一般	10月4日(日)	9月10日(水)
	小学生	11月15日(日)	10月22日(水)
空手	10月18日(日)	9月4日(金)	中根(☎042-462-1956)
登山(山岳連盟)	11月1日(日)	10月20日(火)	林(☎042-421-6962) 秋田(☎042-422-1421)
陸上競技	8月30日(日)	7月30日(水)	保谷(☎042-421-1873)
バレーボール	一般	8月16日(日)	7月24日(金)午後4時
	家庭婦人	8月23日(日)	7月24日(金)午後4時
ソフトボール	8月30日(日)から	8月23日(日)午後7時 受付: 田無庁舎2階	切通(☎080-5549-2953) 齊藤(☎090-1762-1960)
バスケットボール	10月25日(日)から	9月14日(月)	久保田(☎090-9342-1011) 瓜生(☎080-5064-4908)
サッカー	8月23日(日)から	7月24日(金)	辻(☎090-1420-8374)
アーチェリー	11月15日(日)	11月1日(日)	妹尾(☎042-421-1291) 渡辺(☎042-347-5731)
剣道	10月18日(日)	10月1日(水)	剣道協会(☎042-421-7075)
少林寺拳法	9月23日(祝)	8月23日(日)午後3時	岡村(☎042-422-1215)
ハイキング(ラジオ体操会連盟)	10月3日(土)	9月30日(水)	谷戸(☎042-422-4061)
ゲートボール	10月1日(水) 予備日10月2日(金)	9月18日(金)午後1時	渋谷(☎042-421-1998)
硬式テニス	9月13日(日)・27日(日) 予備日10月4日(日)	8月19日(水)必着	小貫(☎042-467-2864)
太極拳	10月11日(日)	当日	所山(☎042-425-6409) 弓田(☎042-423-3621)
社交ダンス	10月25日(日)	当日午後1時から	内山(☎042-421-4159)
ダンススポーツ	12月13日(日)	11月2日(月)～21日(土)	茂木(☎042-422-5878)
ターゲットバードゴルフ	10月11日(日) 予備日11月3日(祝)	9月25日(金)	大西(☎042-461-9084) 林(☎042-464-7370)
グラウンドゴルフ	10月25日(日) 予備日11月8日(日)	10月16日(金)	西潟(☎090-6952-5091)
ティーボール	11月15日(日) 予備日11月22日(日)	10月30日(金)	小川(☎090-2905-2347)
なぎなた	10月11日(日)	9月7日(月)	石井(☎0422-25-4138)