



シニアルーム

シニア世代向け情報  
※市からの連絡帳(2面)も  
ご覧ください。

トレーニングマシンを使って健康増進！

時・場 右表参照  
内 機能訓練室のトレーニングマシンを使って、自分自身でトレーニング  
※使い方を指導する指導員駐在  
対 市内在住の満60歳以上で、介護保険の要介護認定を受けておらず心身ともトレーニングの実施に支障がない方  
申 いずれかの会場で申請書を記入(利用の可否は、申請書の内容を確認し通知)  
◆高齢者支援課 保 042-438-4029

| 会場                            | マシン開放日            |
|-------------------------------|-------------------|
| 下保谷福祉会館                       | (月)午前・(木)午後       |
| 新町福祉会館                        | (月)午後・(木)午前       |
| 老人福祉センター<br>(田無総合福祉センター内)     | (水)午後<br>1時30分～4時 |
| 住吉老人福祉センター                    | (火)・(金)午前・(木)午後   |
| ※午前：9時30分～午後0時30分<br>午後：1時～4時 |                   |

各種体操教室(前期)  
元気な仲間と健康づくり

平成30年度前期分の申込を受け付けます。平成30年度より下表の講座は前期・後期に分かれます。  
時 前期：4月～9月21日(※田無・太極拳のみ5月<sup>から</sup>)  
対 市内在住の60歳以上の方  
場・定 下表のとおり  
※申込多数は新規の方を優先し抽選  
申 3月1日(木)～7日(水)午前9時30分～午後4時に、福祉会館・老人福祉センター

利用証(お持ちでない方は、健康保険証など住所・氏名・生年月日を確認できるもの)を持参し、各会場窓口へ(電話受付不可)  
※休館日：老人福祉センター(土)・(日)、そのほか(日)  
※申込は1人1教室<sup>まで</sup>  
※教材費など自己負担の場合あり  
問 社会福祉協議会 保 042-438-3773  
◆高齢者支援課 保 042-438-4029

| 会場・電話番号                                     | 実施日                    | 教室名        | 時間(45～60分) | 定員   |
|---------------------------------------------|------------------------|------------|------------|------|
| 住吉老人福祉センター<br>保 042-421-1122                | 第1～4(火)                | A          | 午前 9時40分   | 各60人 |
|                                             |                        | B          | 午前10時40分   |      |
|                                             |                        | C          | 午前11時40分   |      |
|                                             | 第1～4(木)                | D          | 午前 9時40分   | 各25人 |
|                                             |                        | E          | 午前10時40分   |      |
|                                             |                        | F          | 午前11時40分   |      |
| 下保谷福祉会館<br>保 042-422-8338                   | 第1～4(金)                | A          | 午前 9時20分   | 各55人 |
|                                             |                        | B          | 午前10時25分   |      |
|                                             |                        | C          | 午前11時30分   |      |
|                                             | 第1～5(月)                | D          | 午後 1時40分   | 各30人 |
|                                             |                        | E          | 午後 2時40分   |      |
|                                             |                        |            |            |      |
| 新町福祉会館<br>保 0422-55-1781                    | 第1～5(月)                | A          | 午前 9時40分   | 各35人 |
|                                             |                        | B          | 午前10時40分   |      |
|                                             |                        | C          | 午前11時40分   |      |
|                                             | 第1～4(木)                | D          | 午後 1時40分   | 各20人 |
|                                             |                        | E          | 午後 2時40分   |      |
|                                             |                        |            |            |      |
| 富士町福祉会館<br>保 042-465-9350                   | 第1～4(火)                | A          | 午前 9時40分   | 各50人 |
|                                             |                        | B          | 午前10時40分   |      |
|                                             |                        | C          | 午前11時40分   |      |
|                                             | 第1～4(金)                | D          | 午前 9時40分   | 各45人 |
|                                             |                        | E          | 午前10時40分   |      |
|                                             |                        |            |            |      |
| ひばりが丘福祉会館<br>保 042-424-0262                 | 第1～4(金)                | A          | 午前 9時40分   | 各37人 |
|                                             |                        | B          | 午前10時40分   |      |
|                                             |                        | C          | 午前11時40分   |      |
|                                             | 第1～4(木)                | D          | 午後 1時40分   |      |
|                                             |                        | E          | 午後 2時40分   |      |
|                                             |                        |            |            |      |
| 老人福祉センター<br>(田無総合福祉センター内)<br>保 042-466-1680 | リフレッシュ体操<br>第1～4(火)    | A          | 午後 1時      | 各30人 |
|                                             |                        | B          | 午後 1時55分   |      |
|                                             | すっきり体操<br>第1～4(木)      | A          | 午前10時15分   |      |
|                                             |                        | B          | 午前11時15分   |      |
|                                             | 笑顔体操(70歳以上)<br>第1～4(月) | A          | 午前10時15分   |      |
|                                             |                        | B          | 午前11時15分   |      |
|                                             | 田無・太極拳<br>第1～4(月)      | 前期<br>5～9月 | 午後 1時      |      |

※毎月29日以降は原則休み(ただし、新町福祉会館(A・B・C)・下保谷福祉会館(D・E)のみ、7月の第5(月)を実施 ※9月は21日まで開催 ※8月はお盆休み<sup>あり</sup> ※後期の申込は9月1日号に掲載予定

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。

平成30年度 りさいくる市(フリーマーケット)

ごみの減量と資源の再利用促進のため、りさいくる市(フリーマーケット)を開催します。  
時 4～12月の第1(日)午前9時～正午  
場 ①エコプラザ西東京(4・6・8・10・12月)  
②田無庁舎(5・7・9・11月)  
申 出店希望者は、開催1カ月前の市報で日程を確認のうえ、お申し込みください。  
◆注意事項  
□申込後 申込多数は抽選。当選した方で、出店できなくなった場合は、必ず右記へご連絡ください(落選した方の中から繰り上げを行います)。  
□当日 ●開催時間前に搬入と設営をし、正午には片付けてください。  
※エコプラザ西東京には駐車場がありません。搬入後は、庁舎有料駐車場などへ車両を移動してください。  
※田無庁舎では、庁舎玄関前のロータリーが使用できません。有料駐車場に止めて搬入・搬出をしてください。  
※庁舎有料駐車場は、台数に限りがあります。環境保護のためにもできる限り車

の使用を控えるようご協力ください(駐車料金は1時間無料)。  
●申込者の本人確認書類(運転免許証など官公署発行のもの)をご提示ください。  
●雨天時 ①…屋内開催のため決行 ②…中止し、延期開催なし  
●物品の売買についてのトラブルは当事者間の問題となりますので、市では責任を負いかねます。  
◆ごみ減量推進課 保 042-438-4043

| 資源物の無料持込回収                       |                                                                    |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| プラスチック製品                         | バケツ・ポリタンク・プランター・かご・ごみ箱 <sup>など</sup>                               |
| 陶磁器食器<br>※ごみ資源化市民会議主催            | 茶わん・皿・小鉢・湯飲み<br>※ガラス・花瓶・土鍋・自作品は回収不可                                |
| 都市鉱山からつくる！<br>みんなのメダルプロジェクト<br>※ | 携帯・スマホ、電子辞書・カーナビ、デジカメ・ビデオカメラ、携帯音楽・CD・MDプレイヤー、携帯ゲーム機、ACアダプターなどのコード類 |
| ※メダルプロジェクトは、ごみ減量推進課窓口でも随時受付      |                                                                    |

「りさいくる市」フリーマーケット出店者募集

時 4月1日(日)午前9時<sup>ごろ</sup>～正午  
場 エコプラザ西東京  
□出店資格 成人で市内在住の個人・団体(業としている方を除く)  
□募集区画数 43区画(1区画約3.5㎡)  
※出店場所の選択は不可  
申 3月9日(金)(消印有効)までに、往復はがきで参加者全員の氏名、代表者の住所・年齢・電話番号、出店物(衣類・雑貨<sup>など</sup>)を〒202-0011泉町3-12-35ごみ減量推進課へ  
※1世帯1通。申込多数は抽選  
※飲食物・動植物などの販売は不可  
◆ごみ減量推進課 保 042-438-4043

防災市民組織補助金説明会 アウトドア流防災講座

時 3月4日(日)午前9時30分開場  
場 防災センター  
※当日、直接会場へ  
①防災市民組織説明会  
時 午前10時～10時40分  
内 結成方法や新年度に向けての防災資機材購入費の補助制度  
対 市内防災市民組織の方および結成を検討中の方  
②防災講座～介護にも子育てにも！～  
時 午前11時～午後0時30分  
内 ●子育てグッズを防災グッズに変える知恵 ●災害時でも使える古武術を活用したスゴワザ体験 ●正しい知識で命を守る防災テクニック  
※動きやすい服装  
定 各100人(先着順)  
※②は①の参加者を優先  
講 あんどうりすさん(アウトドア防災ガイド)  
◆危機管理室 保 042-438-4010

春のENJOYニュースポーツ交流会

誰でもすぐにゲームが楽しめます。普段運動していない方、障害のある方もご参加ください。  
時 3月25日(日)午前9時20分～11時30分(受付：9時)  
場 きらっと  
内 ユニカール・ボッチャ<sup>など</sup>  
ストーンやボールをいかに標的に近づけるかをカーリングのように競います。  
対 市内在住・在勤・在学の小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)  
定 36人(申込順)  
※チームでの申込も可(1チーム3人<sup>まで</sup>)  
持 室内用運動靴・タオル・飲み物<sup>など</sup>  
申 3月12日(月)までに、電話で住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ  
※障害のある方は、ご相談ください。  
◆スポーツ振興課 保 042-438-4081