



シニアルーム

各種教室 短期教室(1日教室)

①はじめてのスマホ教室 ②脳トレ教室

後期分の申込を受け付けます。

時 平成31年1月～2月

対 在住で60歳以上の方

定 下表をご覧ください(定員を超えた場合、初めての方を優先し抽選)。

申 11月30日(金)(消印有効)までに、往復はがきで希望する講座番号(下表参照)・住所・氏名・年齢・電話番号・利用証(福祉会館・老人福祉センター)

の有無を**問**の「短期1日教室後期」係へ
※1枚のはがきで各教室1講座ずつ申込可

問 社会福祉協議会

〒202-0013中町1-6-8

☎042-438-3773

▶高齢者支援課 **保**

☎042-438-4029

はじめてのスマホ教室				
講座番号	会場	日時	時間	定員
スマホ①	住吉老人福祉センター	1月18日(金)	午後2時～3時30分	各 8人
スマホ②	下保谷福祉会館	1月15日(火)		
スマホ③	新町福祉会館	2月19日(火)		
スマホ④	富士町福祉会館	2月 7日(木)	午前10時～11時30分	
スマホ⑤	ひばりが丘福祉会館	1月24日(木)		
スマホ⑥	老人福祉センター*	2月28日(木)		

脳トレ教室				
講座番号	会場	日時	時間	定員
脳トレ①	住吉老人福祉センター	2月1日(金)	午後 1 時30分～ 3 時30分	各 20人
脳トレ②	下保谷福祉会館	1月18日(金)	午前 9 時45分～11時45分	
脳トレ③	新町福祉会館	1月28日(月)		
脳トレ④	富士町福祉会館	1月31日(木)		
脳トレ⑤	ひばりが丘福祉会館	1月17日(木)		
脳トレ⑥	老人福祉センター※	2月14日(木)		

※田無総合福祉センター内

暖房器具による火災の防止

暖房器具を使用する季節になりました。器具によっては、使用方法の誤りが火災や大きな事故の発生につながる場合があります。

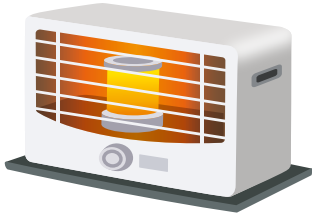
□ポイント

- ストーブの周囲に衣類などの可燃物を置かない
- 石油ストーブの給油は必ず消してから行う
- 殺虫剤やヘアスプレーなどのエアゾール缶を暖房器具の近くで使用しない
- 石油・ガスなどの暖房器具を利用する際は、酸欠を防ぐため十分な換気を行う

問 西東京消防署 ☎042-421-0119

▶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。

シルバーウィーク ～スポーツ施設の無料利用～

時 12月10日(月)～21日(金)の平日午前9時～午後3時入館(それ以外は有料)

場 スポーツセンター・きらっと・総合体育館

内 ●温水プール・トレーニング室・ランニング走路の利用
●温水プール・フロア教室(下表参照)の参加

対 在住で65歳以上の方

□教室申込 11月29日(木)(必着)までに、往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望教室名を**問**へ(申込多数は抽選)

□参加・利用方法 利用時に「平成30年度西東京市シルバーウィーク参加カード」を提示

※平成29年度用カードをお持ちの方は、カードと住所が分かるものを持参
※カードをお持ちでない方は、住所・年齢の分かるものを持参

※1教室につきはがき1枚必要

問 スポーツセンター

☎042-425-0505

▶スポーツ振興課 **保**

☎042-438-4081

	教室名	場所	日時		定員
プ ー ル	① 水中ウォーキング	スポーツセンター	12月12日(水)	正午～午後1時	各 25人
	② 水中運動	温水プール	21日(金)		
フ ロ ア	③ バランストレーニング& ストレッチ	スポーツセンター	14日(金)	午後1時～2時	各 20人
	④ 転倒予防& 健脳トレーニング		18日(火)	午前11時～正午	
	⑤ 体力向上ハツラツ体操	総合体育館	14日(金)	午前10時30分～ 11時30分	
	⑥ ウォーキング& 簡単筋トレ		19日(水)		
	⑦ ストレッチ& 筋力トレーニング	きらっと	10日(月)		
	⑧ 転倒予防& 健脳トレーニング		21日(金)		

認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らし続けるためには、地域での見守り、ちょっとした手助けが必要です。

□認知症サポーターとは

認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症の方や家族を見守り、自分のできる範囲で支援する方のことです。

時 12月8日(土)午後2時～3時30分(1時45分開場)

場 保谷駅前公民館

内 ●認知症 ●認知症サポーター100万人キャラバン ●認知症の方を地域で支えるためには

対 在住・在勤の方で、当講座を受講したことのない方

定 50人(申込順)

※参加者にはオレンジリング贈呈

※5人以上集まれば市内出張講座可

申 12月3日(月)までに、電話・メールで住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ

▶高齢者支援課 **保**

☎042-438-4029

✉f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp

