

シニア世代向け情報  
※市からの連絡帳(2・3面)も  
ご覧ください。

# シニアルーム

## シルバー月間にスポーツ施設をご利用ください 65歳以上の方は利用が無料!

**時** 9月3日(月)~28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・ランニング走路の無料利用 ●温水プール・フロア教室(下表参照)の参加  
**対** 在住の運動可能な65歳以上の方  
**申** 8月16日(木)(必着)までに、往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望教室を☎へ(申込多数は抽選)  
※1教室につき、はがき1枚が必要  
※返信用はがきを窓口にご持参いただき、窓口でも申込可

□参加・利用方法 利用時に「平成30年度西東京市シルバーウイーク参加カード」を提示してください(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ご持参ください)。※カードをお持ちでない方は、初回のみ本人確認書類(住所・年齢の分かるもの)をご持参ください。  
☎スポーツセンター〒202-0013中町1-5-1・☎042-425-0505  
▶スポーツ振興課 ☎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	9月5日(水) 正午~午後1時	各25人	
	② 水中運動	温水プール	20日(水) 午後2時~3時		
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	11日(水) 午前11時~正午	各20人	
	④ 転倒予防&健脳トレーニング		21日(金) 午後1時~2時		
	⑤ 転倒予防運動	総合体育館	6日(水)		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		28日(金)		

## 高齢者大学単科講座受講生募集

共通

①自分でできる、カラダのゆがみ改善講座(前期全5回)  
からだのゆがみを自分で正していく方法を、理論と実技を通して身に付けます。  
**時** 9月12日~10月10日毎週(水)午前9時20分~10時50分  
**場** 住吉老人福祉センター  
※後期(11月21日~12月19日)は10月1日号で募集予定  
②健康講座(全2回)  
健康管理士上級指導員より、毎日の健康づくりに役立つ知識を学びます。  
**時** 9月28日(金)・10月26日(金)午後2時~3時30分  
※いずれかのみ参加可  
**場** 田無総合福祉センター

**対** 在住の60歳以上で、全日出席できる方  
**定** 各30人(申込多数は抽選)  
**申** 8月11日(土)(消印有効)までに、往復はがきで申込講座名・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、☎の「高齢者大学単科講座」係へ  
※医師より運動制限の指示がある方は、相談のうえお申し込みください。  
※結果は8月20日(月)より通知  
※はがき1枚につき1人(①②両講座申込可)  
☎社会福祉協議会〒202-0013中町1-6-8・☎042-438-3773  
▶高齢者支援課 ☎042-438-4029



※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。

## 接骨院の運動講座 ~近所で始める筋力アップ!~

フレイル(虚弱状態)を予防するためのストレッチと筋力アップ運動で体力を増進させて、いつまでも元気な生活ができるようにしましょう。  
**時** 8~11月(全12回)  
**場** 市内の接骨院(下表参照)  
※1回目・11回目(全会場共通)  
**時・場** 8月31日(金)、11月12日(月) 午後0時45分~2時30分・スポーツセンター  
**対** 在住の満65歳以上で、立って運動

することが可能な方  
**定** 各3~6人(申込多数は抽選)  
**料** 1回150円  
**申** 8月10日(金)(消印有効)までに、はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望会場名(第2希望まで)を〒202-8555市役所高齢者支援課「接骨院の運動講座」係へ  
▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

会場	定員	住所	2回目~12回目(11回目を除く)	実施時間
しおだ接骨院	3	泉町1-11-14 上宿ビル1F	毎週(水) 9月11日~11月20日	午後1時~2時30分
春風堂接骨院	3	下保谷4-8-18 アネックスmanoア101		
まるやま整骨院	5	柳沢2-2-3 東邦ビル101		
シブヤ整骨院	6	ひばりが丘2-13-20	毎週(水) 9月12日~11月21日	午後0時30分~2時
榊原接骨院	5	保谷町3-25-10		午後1時~2時30分
伏見通り接骨院	5	柳沢2-3-13-101		午後1時30分~3時
川崎接骨院	5	東町5-9-3		午後1時15分~2時45分
まる接骨院	3	東伏見3-2-1		午後1時~2時30分
しばくぼ整骨院	5	芝久保町2-13-29		
いいむら接骨院	5	北町6-7-8	毎週(水) 9月13日~11月22日	午後1時30分~3時
山寄接骨院	4	田無町2-16-11 OSコーポ101		
やぎさわ整骨院	5	柳沢6-1-12 マック柳沢コート104	毎週(金) 9月14日~11月16日	午後1時~2時30分
かえで整骨院	4	富士町4-5-16 横山ビル1F		
幸心道接骨院	3	北町5-12-11		