

参加無料
申込不要



西東京市

本気×元気

西東京市



ユニアゲームLIVE

Vol. 3

令和4年度から、市内各所で実施
している「健康ゲーム講座」。シニア
世代の皆さんの「本気」が、フレイル
を予防する「元気」につながります!!
リズムに合わせて太鼓を叩くゲーム...

その楽しさを、ぜひ一緒に!!

さあ、LIVE会場に!

令和7年12月19日(金)

時間 13:00~17:00

会場 J:COMコール田無

第1部 13:00~15:00 和太鼓演奏・シニアeスポーツ大会
多目的ホール 定員130名

第2部 15:15~17:00 eスポーツ体験・交流会
イベントルーム 定員65名

詳細は
裏面を
見てね!



定員になり次第、受付終了。会場への入場制限をさせていただくことがあります。

主催：西東京市高齢者支援課 問い合わせ先：042-420-2812

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

第1部 多目的ホール

定員130名

※来場順に受付、定員になり次第終了。

13:00～13:20 オープニング

西東京市・田無神社を拠点に活動中
和太鼓チーム「天翔」による和太鼓演奏



13:20～14:00 境港市 オンライン交流戦

各市長及び、市民代表3名による
エキシビジョンマッチ

ねんりんピックはばたけ鳥取2024のeスポーツ交流大会
会場となった鳥取県境港市と再戦が決定！熱い戦いに
ご注目ください！



14:00～15:00 シニアeスポーツ大会

事前に選抜された4選手と、
連続講座参加者代表6選手による対戦



第2部 イベントルーム

定員65名

※年齢に関係なくどなたでも参加できます

※定員になり次第、入場を制限させていただくことがあります



15:15～17:00 eスポーツ体験 x 交流会

- ・太鼓をたたくゲームと運転するゲームの体験会
- ・フレイルサポーターと管理栄養士が作成した
レシピを食べながらの交流会食

社会参加
eスポーツ
体験



栄養コーナー
フレイル予防
カフェ



運動コーナー
握力測定



西東京市PR
親善大使の
林家久蔵さんも
参加！

