

脳トレ教室

簡単な頭の体操、手先の動きなどを取り入れたレクリエーション教室です。楽しく活動しながら、脳の活性化と認知症予防を目指します。

時・場・定 下表参照 対 在住の60歳以上の方 申 10月9日(木)午後5時(必着)までに、往復はがきで希望する講座名(下表参照)・住所・氏

講座名	会場	日程	時間	定員
脳トレ(下保谷)	下保谷福祉会館	11月19・26日(水) 12月3・10日(水)	午前10時～ 11時30分	12人
脳トレ(富士町)	富士町福祉会館	11月20・27日(木) 12月4・11日(木)	午後2時～ 3時30分	10人
脳トレ(新町)	新町福祉会館	11月25日(火) 12月2・16・23日(火)		15人
脳トレ(ひばり)	ひばりが丘福祉会館	12月1・8・15・ 22日(月)	午前10時～ 11時30分	10人

わくわく 催し

しゃきしゃき体操パート2講座

10月14日(火)  
午前10時～11時30分  
防災・保谷保健福祉総合センター3階

初心者大歓迎！足の筋力やバランス能力を向上させましょう。  
対 市内に住民票がある方で、立位で体操ができる方 定 15人(申込順)  
申 10月10日(金)までに、電話で下記へ  
※10人以上で出張講座も実施します(平日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください)。  
▶健康課 042-439-3526

女性のための腹筋・ヒップアップトレーニング(保育あり)

10月16日(木) 午前10時～11時  
防災・保谷保健福祉総合センター3階

対 市内に住民票がある18～64歳の女性(産後6カ月以上経過している方)  
定 10人(申込順) 申 10月10日(金)までに、電話・メールで件名「腹筋・ヒップアップ」・希望日・氏名・生年月日・住所・電話番号・保育希望の有無(希望者は子どもの氏名・生年月日・性別)を下記へ  
▶健康課 042-439-3526  
seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

ハンサムママ フェスタ2025

10月17日(金)  
午前10時～午後4時  
アスタセンターコート

女性起業家による出展イベント。販売・ワークショップなど、19店舗が笑顔いっぱいでお迎えします。工夫を凝らした商品・サービスをぜひ見にきてください。  
※出展者情報は専用HPへ  
▶産業振興課 042-420-2819



名・年齢・電話番号・利用証(福祉会館・老人福祉センター)の有無を明記し、〒188-0011田無町5-5-12社会福祉協議会福祉支援課へ  
※申込多数の場合は、新規の方を優先し抽選

社会福祉協議会  
042-497-5136  
▶高齢者支援課 042-420-2812

認知症サポーター養成講座

10月18日(土)  
午後2時～3時30分  
緑町市民集会所

ちょっとした気づきや行動が、認知症のある方やその家族にとって、大きな安心につながります。まずは知ることからはじめてみませんか？  
対 認知症サポーター養成講座を受講したことのない方 定 30人(申込順)  
申 10月10日(金)までに、申込フォームまたは電話で下記へ  
※参加者には手作りオレンジロバのストラップを贈呈 ※5人以上集まっていたければ、市内どこでも出張講座をします。  
□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、自分でできる範囲で支援する方のことです。認知症サポーター養成の取組は全国的に展開されています。  
▶高齢者支援課 042-420-2811

障害者サポーター養成講座(初級編)

10月18日(土) 午後2時30分  
北町コミュニティセンター

障害のある方が困っているときにちょっとした手助けをする障害者サポーター養成講座(初級編)を開催します。※参加者にはサポーターの証しであるサポートキーホルダーを贈呈  
対 「ヘルプカード・ヘルプマークとは」など(約1時間) 申 前日までに、電話で問へ  
問 (福)さくらの園・カノン 042-452-7062 (火)～(土)午前9時～午後5時)  
▶障害福祉課 042-420-2804

東京文化財ウィーク2025  
保谷のアイ・茨木のり子の詩他朗読会

身近な文化財を知り、親しんでいた

だくため、楽しいイベントを実施します。東京文化財ウィークの詳細は、東京都HPへ

保谷のアイ

秋の美しい屋敷林で、藍染め体験や野草観察、民具などさまざまな展示が楽しめます。

時 11月3日(祝)午前10時～午後3時  
場 下保谷四丁目特別緑地保全地区  
※荒天中止 ※駐車場はありません  
※当日連絡先 090-2520-3996  
□共催 下保谷の自然と文化を記録する会・高橋家屋敷林保存会  
◆茨木のり子の詩他朗読会

特別展にあわせたスペシャル企画です。  
時 10月19日(日)、11月7日(金)午後2時  
場 郷土資料室 内長編詩「りゅうりえんれんの物語」ほか 対 大人向け

◆音楽童話「貝の子ブチキュー」  
時 10月19日(日)午前11時 場 郷土資料室 対 子ども、親子向け ※当日、直接会場へ  
□共催 茨木のり子の家を残したい会  
▶地域学習推進課 042-420-2832 市HP

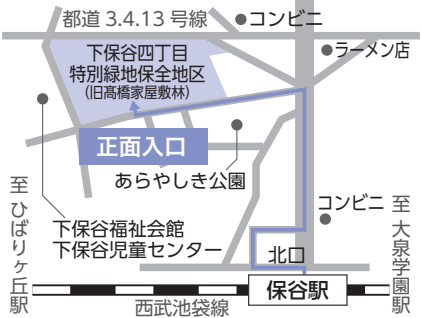
下保谷四丁目特別緑地保全地区  
秋のイベント

10月19日(日)  
午前10時～午後5時(受付:4時まで)  
※雨天などにより中止にする場合あり  
下保谷四丁目特別緑地保全地区  
※当日、直接会場へ ※詳細は問へ

緑を楽しみながら、屋敷林で自然と文化を感じられる体験をしてみませんか。

体験コーナー

①保谷落語会の寄席  
時 午前10時30分～11時30分  
定 25人(問のHPより要予約)  
②クリスタルボウル&観音舞講演会  
時 ●1回目:午後1時～1時30分  
●2回目:午後3時～3時30分  
③もりの工作室 ④母屋の休憩所  
□共催 高橋家屋敷林保存会  
問 ランドブレイン(株)  
03-3263-9388  
▶みどり公園課 042-438-4045 問のHP



「みどりの散策路」を歩こう

10月22日(水)  
午前9時30分～正午 ※雨天中止  
集合:保谷駅北口 解散:あらかしき公園

「みどりの散策マップ(A)まちの里山コース(2.9km)」の「下保谷」の歴史をしのぶ社寺、屋敷林や豊かなみどりと田園風景がゆっくり楽しめるコースを歩きましょう！  
持 マスク・水筒・雨具など 申 10月1日(水)午前9時～15日(水)午後5時に、電話・メールで住所・氏名・電話番号・

年齢を下記へ  
▶みどり公園課  
042-438-4045  
kouen@city.nishitokyo.lg.jp

ささえあい訪問協力員になってみませんか？

●10月22日(水)  
午後1時30分～3時30分／  
田無総合福祉センター  
●23日(木)  
午前9時30分～11時30分／  
防災・保谷保健福祉総合センター

市内で一人暮らしをする高齢者を見守るささえあい訪問協力員養成研修を開催します。  
対 見守り活動を担っていただける方  
定 各回20人(申込順) 申 各回前日までに、電話・ファクス・メールで住所・氏名・電話番号を問へ  
問 西東京地域サポート「りんく」  
042-497-4163・042-466-3555・seikatsu@n-csw.or.jp  
▶高齢者支援課 042-420-2811

事業承継個別相談会

10月22日(水)  
●午後1時30分から ●午後3時から  
※各回完全予約制  
田無第二庁舎5階

国が運営している「東京都多摩地域事業承継・引継ぎ支援センター」の専門相談員が事業承継に関するアドバイスをを行います。  
対 事業承継・引継ぎについて考えている中小企業経営者、市内の事業を引き継いで創業を検討している方など 申 10月15日(水)までに、電話または市HP内のチラシ兼申込書に必要事項を記入のうえファクスで下記へ  
▶産業振興課 042-420-2819  
042-420-2893 市HP

スケアード・ストレイトでリアルを体験  
～自転車と車の交通安全～

10月25日(土)  
午前10時～11時30分  
市立保谷第二小学校  
※当日、直接会場へ

令和7年度中に都内で発生した交通事故のうち、自転車に関与している事故は約46%ありました。スタントマンによる交通事故再現や警察官による講話を聞いて、ご自身の自転車の乗り方を見直してみませんか。  
対 スタントマンによる交通事故再現・交通安全講話(○×クイズ)・パトカー展示・自転車点検 対 在住・在勤・在学の方 定 自転車点検のみ150人(先着) ※雨天決行(内容変更あり)  
※詳細は市HPへ  
▶交通課 042-439-4435 市HP

ここでしか聞けない！里親の話  
～養育家庭(里親)体験発表会～

10月25日(土) 午前10時～正午  
住吉会館ルピナス