

福祉・健康

初めての方対象  
フレイルチェックを  
受けてみよう！

フレイル予防  
西東京市

年齢を重ねて、心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながり<sup>など</sup>)が低下した状態をフレイルといいます。フレイルチェックではご自身のフレイルの兆候を機器による測定(手足の筋肉量、握力<sup>など</sup>)や質問票で楽しく確認することができます。定期的に受け、からだやこころの状態の

□日程 ※各会場とも1回目・ミニ講座・2回目の全日程参加

会場	対象地域(目安)	日程(令和8年)	時間
住吉老人福祉センター	北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町	【1回目】1月7日(水)	午後2時～4時
		【ミニ講座】2月4日(水)	
		【2回目】7月予定	
防災・保谷保健福祉総合センター	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町	【1回目】1月14日(水)	
		【ミニ講座】2月18日(水)	
		【2回目】7月予定	
西原総合教育施設	緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町	【1回目】1月28日(水)	
		【ミニ講座】2月25日(水)	
		【2回目】7月予定	
URひばりが丘南集会所(ひばりが丘3-3-3)	緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町	【1回目】3月5日(木)	
		【ミニ講座】4月予定	
		【2回目】9月予定	
新町福祉会館	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見	【1回目】3月10日(火)	
		【ミニ講座】4月予定	
		【2回目】9月予定	
下保谷福祉会館	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町	【1回目】3月17日(火)	
		【ミニ講座】4月予定	
		【2回目】9月予定	

▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2812

ウォーキング・モルック

ウォーキング(オランダ散歩・ノルディックウォーキング)

東京2020大会ホストタウン相手国であったオランダの少人数で散歩をする「のんびり歩き」を参考に、季節の変化に触れながら、2本のポールを使って歩く、運動効果が高いウォーキングを体験できます。  
※ポール貸出<sup>あり</sup>

モルック

木の棒を倒し既定の点数を目指す、老若男女楽しめるアウトドアスポーツです。



対 60歳以上の方 持 動きやすい靴・服装・飲み物・雨具(ノルディックウォーキングのみ<sup>など</sup>) 申 各コースの申込期限までに、電話またはファクスで住所・氏名・年齢・連絡先・参加コースを 問 へ  
問 にしはらスポーツクラブ  
☎ 042-467-9919 FAX 042-467-9921  
▶スポーツ振興課 ☎ 042-420-2818

コース	番号	場所	日付	集合時間	集合場所	定員 (申込順)	申込 期限
ウォーキング (オランダ散歩・ ノルディック ウォーキング)	①	川越七福神 めぐり	令和8年 1月 6日(火)	午前8時30分	田無駅 南口	15人	12月 23日(火)
	②	西原	2月24日(火)	午前10時	にしはら スポーツ クラブ	各 10人	
	③	自然公園	3月10日(火)				
	④	都立 小金井公園	3月17日(火)				
モルック	⑤	にしはら スポーツ クラブ グラウンド	令和7年 12月 9日(火)	午前10時	にしはら スポーツ クラブ	各 12人	12月 9日(火)
	⑥		12月17日(水)				
	⑦		12月23日(火)				

わくわく

こどもたちからの  
人権メッセージ発表会

12月6日(土) 午後1時30分～4時  
東久留米市立生涯学習センター  
(まろにえホール)

本市を含む多摩地域13市の代表の子どもたちによる人権メッセージの発表会です。  
定 500人(先着) ※公共交通機関をご利用ください。  
主 多摩東人権啓発活動地域ネットワーク協議会(西東京市を含む13市、多摩東人権擁護委員協議会、東京法務局府中支局) ☎ 042-335-4753  
▶男女平等推進センター ☎ 042-439-0075

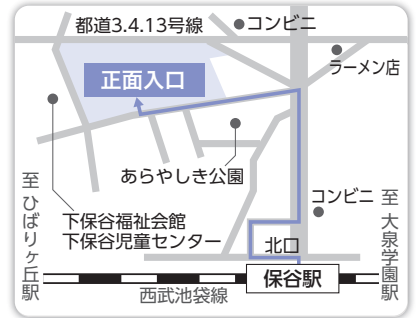
下保谷四丁目特別緑地保全地区で  
紅葉のイベント

12月7日(日)  
午前10時～午後4時(受付:3時まで)  
下保谷四丁目特別緑地保全地区  
※雨天中止の場合<sup>あり</sup> ※当日、直接会場へ

紅葉を楽しみながら、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 野草園ガイドツアー  
・1回目 午前10時30分<sup>から</sup>  
・2回目 午前11時30分<sup>から</sup>  
各回30分程度 定 各10人  
② 昔遊びのコーナー  
③ アロマクラフトワークショップ  
時 午前10時～午後1時  
④ 落ち葉図鑑づくり  
⑤ ヤシキリン勉強会(講演)文化を生かす建築の知恵―屋敷林の母屋から考える『残す・使う』のかたち―  
時 午後2時～3時 講 中村文美さん(もば建築文化研究) 定 30人  
共 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QR



※保谷駅北口から徒歩約5分

ハラスメントの基礎知識と企業  
に求められる実務対応

12月12日(金)・16日(火)  
午後1時30分～3時30分  
東京都労働相談情報センター多摩事務所7階

ハラスメントの基礎知識と企業に求められる実務対応について、パワーハラスメントを中心に専門家が判例を交えて実践的に解説します。  
定 70人(先着) 申 電話で 問 または TOKYOはたらくネット<sup>から</sup>

催し

問 東京都労働相談情報センター多摩事務所 ☎ 042-595-8731  
▶男女平等推進センター ☎ 042-439-0075

「みどりの散策路」を歩こう

12月17日(水)  
午前9時30分～正午 ※雨天中止  
集合:保谷庁舎 解散:保谷庁舎

「みどりの散策マップ(B)こもれ日の道コース(3.4km)」の文理台公園は、サクラやユリノキ、ケヤキなどがあり広々としています。碧山森緑地保全地域など、屋敷林の面影が残るこもれ日の優しい道のコースを歩きましょう！  
持 マスク・水筒・雨具<sup>など</sup> 申 12月1日(月)午前9時～10日(水)午後5時に、住所・氏名・電話番号・年齢を電話・メールで下記へ  
▶みどり公園課 ☎ 042-438-4045  
✉kouen@city.nishitokyo.lg.jp

女性のための腹筋・ヒップアップ  
トレーニング(保育<sup>あり</sup>)

12月18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 12月15日(月)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

スノードーム作り  
～親子でいっしょにクリスマス工作～

12月21日(日)  
午後1時30分～3時30分  
エコプラザ西東京

家庭で不要になった空きびんを使ってスノードームを子どもと大人それぞれ一つ作ります。  
対 在住・在学の小・中学生とその保護者 定 親子8組(申込順) 講 浦野めぐみさん(スノードームインストラクター)  
¥ 材料費(1組1,000円) 持 蓋付空きびん、2～3cmくらいの自立するおもちゃ、ビーズ、タオル、筆記用具  
申 12月4日(木)午前11時～19日(金)午後5時に電話・メールで、講座名・住所・氏名・電話番号・年齢を 問 へ  
問 エコプラザ西東京  
☎ 042-421-8585  
✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp  
▶環境政策課 ☎ 042-438-4042

事業承継個別相談会

12月24日(水)  
●午後1時30分<sup>から</sup> ●午後3時<sup>から</sup>  
※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