



年齢を重ねて、心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)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、握力など)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)	午後2時～4時
		【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)	午後2時～4時
		【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)	午後2時～4時
		【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)	午後2時～4時
		【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)	午後2時～4時
		【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。

※ポール貸出あり



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)など 申各コースの申込期限までに、電話またはファックスで住所・氏名・年齢・連絡先・参加コースを問へ

問にしらスポーツクラブ

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	西原自然公園	2月24日(火)	午前10時	にしらスポーツクラブ	各10人		
	③	3月10日(火)						
	④	都立小金井公園	3月17日(火)	午前10時	きらっと			
モルック	⑤	令和7年12月9日(火)	午前10時	にしらスポーツクラブ	各12人	12月9日(火)	12月17日(火)	
	⑥	12月17日(火)						
	⑦	12月23日(火)						

凡例 時日時 場場所 内内容 対対象 定定員 講講師 ￥料金(記載がない場合は無料) 持持ち物 申申込 問問い合わせ 田田無庁舎敷地内 保保谷庁舎敷地内

変化を知ることが大切です。

フレイル予防ミニ講座では専門家の先生方から、栄養・運動・口腔の講義を受けて、個別相談をすることもできます。※フレイルチェックは6カ月ごとに開催を予定していますので、継続してご参加ください。
定各10人(申込順) 対在住のおおむね65歳以上で、フレイルチェックを受けたことのない方 申12月1日(月)午前9時から、希望の会場名・住所・氏名・年齢・電話番号を電話で下記へ

わくわく

催

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・雨具など 申12月1日(月)午前9時～10日(火)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(保育あり)

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

問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。

問在住・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) 覆蓋付空きびん、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



※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はたらくネットから