

いきいき

お口の状態を確認してみよう

しっかりとかんで食べることは心身の健康の基本です。かむ力、飲み込む力などを実際に測定しながら、自分のお口の健康状態を確認してみませんか?お口の筋力トレーニングや体操も取り入れながら学べる講座です。

会場	日程	時間
防災・保谷保健福祉総合センター	1月26日(月)	午後2時~4時
田無総合福祉センター	2月13日(金)	

介護予防のための実践講座(全6回) ~身体と脳のエクササイズ~

座ってできる有酸素運動を各会場ライブ配信で行います。ボールなどを使って楽しく体を動かしませんか?栄養やお口のミニ講座や脳を活性化するゲームもあります。
対在住の65歳以上で、要介護1~5の認定を受けておらず運動可能な方
料900円(2月上旬までに納入通知書郵送)

会場	日程	時間
SOMPOケア そんぽの家S東伏見(東伏見4-4-25)	2月3日~3月10日の毎週火	午後2時~
SOMPOケア そんぽの家ひばりが丘(西原町5-3-12)	2月5日~3月12日の毎週木	3時20分

わくわく

催

市民協働企画提案事業 ベビーカーフェスティバル

1月10日(土) 午前9時45分~午後3時30分 西東京市民文化プラザ

子育てに関する講演会や講座、ワーキングショップ、飲食の出店など「多様な子どもたちを地域のみんなで見守る」がコンセプトのイベントを行います。

午後2時40分からは、杉山亮さんによる大人と子どもが一緒に楽しむ「ものがたりライブ」も開催します。※詳細は市HPへ

□主催 ベビーカー
協働コミュニティ課 市HP
料042-420-2821

西東京市伝統文化等継承事業 補助金交付事業 どんど焼き

正月に飾った門松やしめ縄などをち寄り、天高く焼く伝統行事です。正月にご家庭で使用したお飾りをぜひご持参ください。

□明保中学校(東町1-1-24)
時 1月11日(日)
●松飾り受付:午前9時30分~正午
●点火:正午ごろ
和太鼓の演奏、児童館の伝承遊び

- 在住の65歳以上
- 各20人(申込順)
- 1月5日(月)~23日(金)に、電話で氏名・住所・年齢・電話番号・参加希望会場名を下記へ
- ▶ 高齢者支援課
- ☎ 042-420-2812

女性のための腹筋・ヒップアップトレーニング(保育あり)

1月15日(木) 午前10時~11時
防災・保谷保健福祉総合センター3階

- 市内に住民票がある18~64歳の女性(産後6ヶ月以上経過している方)
- 10人(申込順) ■ 1月9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

はぎれで作る「水筒カバー」

1月17日(土)
午前10時~午後4時(昼食:正午~午後1時)
エコプラザ西東京

- 家庭で不要になったはぎれを使って水筒カバーを作ります。
- 在住・在勤・在学の18歳以上でミシンが使える方 ■ 8人(申込順) 調華工房(エコプラザ西東京登録団体) 持裁縫道具・チャコペン・定期(30cm)・筆記用具・昼食持参 ■ はぎれは講師が用意します。
- 1月5日(月)午前11時~13日(火)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
- ▶ エコプラザ西東京
- ☎ 042-421-8585
- ✉ ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp



後見人のつどい

1月21日(水)
午後2時~3時30分(開場:午後1時30分)
田無総合福祉センター

- 「家庭裁判所の定期報告の様式はどう変わった?」「後見人は交代できるの?その方法は?」など親族後見人が後見業務を行う上での困りごとや疑問について、専門家を交え、座談会形式で行います。

- 親族後見人・保佐人・補助人に就任している在住の方またはその家族 司法書士 ■ 1月16日(金)までに、参加者名・連絡先を電話またはファックスで問へ 権利擁護センターあんしん西東京

☎ 042-497-5239
Fax 042-497-5230

- ▶ 地域共生課

からだとこころの健康相談 (保健師による面接相談)

1月23日(金)
午後1時30分~3時30分
防災・保谷保健福祉総合センター2階

- 市内に住民票がある方 ■ 2人(申込順) ■ 1月20日(火)までに、下記へ電話
- ▶ 健康課
- ☎ 042-439-3526

しゃきしゃき体操パート2講座

1月23日(金)
午前10時~11時30分
田無総合福祉センター

- 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。
- 市内に住民票がある方で、立位で体操ができる方 ■ 15人(申込順)
- 前日までに、電話で下記へ ※10人以上で出張講座も実施(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

認知症サポート養成講座

1月24日(土) 午後2時~3時30分
老人憩いの家「おあしす」

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?

- 認知症サポート養成講座を受講したことのない方 ■ 30人(申込順)
- 1月16日(金)までに、電話または申込フォームから
- ※参加者には手作りオレンジロバのストラップを差し上げます。※5人以上で市内どこでも出張講座します。
- 認知症サポートとは…認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症のある方や家族を見守り、自分でできる範囲で支援する方のことです。認知症サポート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



いろいろなことばでたのしむ 冬のおはなし会

1月24日(土) 午前11時~正午
谷戸図書館

内 日本語・英語・中国語・カタルーニャ語などで絵本や遊びの紹介 ■ 20人

■ 1月6日(火)午前10時から、申込フォームまたは開館時間中に電話で下記へ

- ▶ 谷戸図書館
- ☎ 042-421-4545
- ✉ ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

申込フォーム

障害者サポート養成講座 (初級編)

1月24日(土) 午後2時30分から
柳橋第二市民集会所

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ト養成講座(初級編)を開催します。※参加者にはサポートナーの証であるサポートキー・ホールダーを贈呈

内「ヘルプカード・ヘルプマークとは」など(約1時間) ■ 前日までに、電話で問へ

- ▶ (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