

いきいきシニア

お口の状態を確認してみよう

しっかり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
¥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 そんぼの家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～3時20分
SOMPOケア そんぼの家ひばりが丘(西原町5-3-12)	2月5日～3月12日の毎週(木)	

対 在住の65歳以上
定 各20人(申込順)
申 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 田
☎042-420-2812

定 各20人(申込順)
申 1月5日(月)午前10時～28日(水)午後5時に、申込フォームまたは電話で住所・氏名・生年月日・電話番号・参加希望会場名を下記へ
田 介護予防講座事務局(ケアラズスクール事務局内)
☎03-5431-0388
受付時間: 平日 午前10時～午後5時
▶高齢者支援課 田
☎042-420-2812 申込フォーム



わくわく催し

市民協働企画提案事業ベビくまフェスタ

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、ワークショップ、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なって聞いて楽しめる「ものがたりライブ」も開催します。 ※詳細は市HPへ
□主催 ベビくま
▶協働コミュニティ課 田
☎042-420-2821 市HP



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持ち寄り、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

コーナーもあります。 ※雨天・強風時は中止
問 川合 ☎090-7903-6016
□保谷第二小学校(柳沢4-2-11)
時 1月11日(日)
●松飾り受付: 午後1時～3時30分
●点火: 午後3時45分ごろ
※雨天・強風時はお焚き上げは中止。振る舞いは当日判断 ※小雨決行
問 栗田 ☎090-2440-3361
□上向台小学校(向台町6-7-28)
時 1月17日(土)
●松飾り受付: 午前10時～午後0時30分 ●点火: 午後1時15分ごろ
※雨天・強風時は振る舞いは実施し、お焚き上げは中止。実施状況は上向台どんど焼き実行委員会HPへ ※小雨決行
問 山岸 ☎090-6267-5713
□注意
●人形やお札などお正月飾り以外のは受付不可。不燃物など燃やしてはいけないものは必ず取り外すこと
●火の粉や灰が衣服などに付く可能性あり ●衛生管理上、動物の同伴は不可 ●車での来場は不可 ●各校への問い合わせは不可
▶文化振興課 田
☎042-420-2817

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

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 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 保
☎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。
対 在住・在勤・在学の18歳以上でミシンが使える方 定 8人(申込順) 講 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・定規(30cm)・筆記用具・昼食持参 ※はぎれは講師が用意します。
申 1月5日(月)午前11時～13日(水)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



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。
対 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 講 司法書士 申 1月16日(金)までに、参加者名・連絡先を電話またはファクスで問へ
問 権利擁護センターあんしん西東京
☎042-497-5239
☎042-497-5230
▶地域共生課 ☎042-420-2807

からだところの健康相談(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

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

しゃきしゃき体操パート2講座

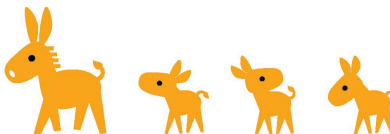
1月23日(金)
午前10時～11時30分
田無総合福祉センター

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。
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 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 保 ☎042-439-3526

認知症サポーター養成講座

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?
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 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 田
☎042-420-2811 申込フォーム



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

対 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 定 20人
申 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 申込フォーム



障害者サポーター養成講座(初級編)

1月24日(土) 午後2時30分
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 田
☎042-420-2804