

いきいき シニア



福祉・健康

トレーニングマシンで健康増進!!
～すでにご利用の方も4月以降の継続利用には更新が必要です～

指導員も配置しているので初めての方でも安心して利用できます。
※必ず事前にご申請ください。

□**利用期間** 4月1日～令和9年3月31日

☑**トレーニングマシン**を使用した筋力・柔軟性の維持・改善のセルフトレーニング。年に3回トレーニングマシンの成果を確認するための体力測定会あり

☑**在住の60歳以上**で、介護保険の要介護認定を受けておらず、心身ともにトレーニングの実施に支障のない方
☑**いずれかの会場で申請書**を記入 ※市の判断により利用できない場合あり

会場	実施曜日
住吉老人福祉センター	火・金午前*、 木午後*
下保谷福祉会館	月午前・木午後
老人福祉センター	水午後・金午後
新町福祉会館	月午後・水午前

*午前：9時30分～午後0時30分、
午後：1時～4時

▶**高齢者支援課** ☎
☎042-420-2812



コミュニティ

対話型鑑賞と大人のクレパス画アートでおしゃべり+ (プラス)

芸術を観て語り、クレパスで描いて心と脳を活性化。

☑**時** 3月26日(休)午後2時～3時45分
☑**場** 田無総合福祉センター ☑**対** 在住の60歳以上の方 ☑**定** 12人(申込多数は初めての方を優先し抽選) ☑**申** 3月10日(火)午後5時(必着)までに、往復はがきで講座名(アートでおしゃべり+)・住所・氏名・年齢・電話番号・福祉会館または老人福祉センター利用証の有無を明記し☑**回** 社会福祉協議会

☎042-497-5136
〒188-0011田無町5-5-12
社会福祉協議会福祉支援課
▶**高齢者支援課** ☎
☎042-420-2812

健康体操教室(前期)

期間 4月▶9月

☑**在住の60歳以上の方** ※申込多数は、新規の方を優先に抽選
※申込は1人1教室まで ※疾患などにより運動制限を指示されている場合は、医師にご相談のうえお申し込みください。 ※教材費など自己負担の場合あり ☑**日** 3月2日(月)～6日(金)午前9時30分～午後4時に、福祉会館・老人福祉センターの利用証を持参し、申込者本人が各会館窓口へ(電話申込不可) ※利用証のない方は、身分証明書(マイナンバーカードなど)を持参のうえ、窓口で作成してください。

☑**回** 社会福祉協議会 ☎042-497-5136

▶**高齢者支援課** ☎042-420-2812

会館名	実施曜日	教室名	時間(45分～60分)	定員
住吉老人福祉センター ☎042-421-1122	第1～4(火)	A	午前9時40分	各31人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
	第1～4(木)	D	午前9時40分	各21人
		E	午前10時40分	
	下保谷福祉会館 ☎042-422-8338	第1～4(金)	F*	午後1時40分
G			午後2時40分	
A*			午後1時20分	各15人
第1～4(月)		B	午後2時20分	
		C	午後3時20分	
		D	午前9時40分	各33人
第1～4(金)	E	午前10時40分		
	F	午前11時40分		
	新町福祉会館 ☎0422-55-1781	第1～4(月)	A	午前9時40分
B			午前10時40分	
C			午前11時40分	
第1～4(木)		D*	午後1時40分	各15人
		E	午後2時40分	
		A	午前9時40分	
第1～4(金)	B	午前10時40分		
	C*	午前11時40分		
	富士町福祉会館 ☎042-465-9350	第1～4(木)	D	午前9時40分
E			午前10時40分	
A*			午後1時40分	各15人
第1～4(金)		B	午後2時40分	
		C	午前9時40分	
		第1～4(月)	D	午前10時40分
E	午前11時40分			
老人福祉センター ☎042-466-1680	笑顔体操 第1～4(月)		A*	午前10時10分
		B*	午前11時10分	
	リフレッシュ体操 第1～4(火)	A	午後1時	
		B	午後1時55分	
	すっきり体操 第1～4(木)	A	午前10時10分	
		B	午前11時10分	

*ほかの教室より、ゆっくりした動きの教室

入院期間中の紙おむつ代の助成申請

対象期間 令和7年11月1日～令和8年2月28日入院分

助成金額 月ごとの紙おむつ代の実費金額(上限月額4,500円)

医療保険適用の病院に入院し、紙おむつ代を病院などに支払っている高齢者の方などに助成を行います。

対象者 次の全てに該当する方
●入院期間(上記対象期間)中に西東京市に住居登録をしている
●40歳以上で入院時に介護保険認定において要介護1以上の認定を受けている ●医療保険適用の病院に入院し、紙おむつ代を病院または病院が別途委託している業者に支払っている ●入院期間中に生活保護などを受給していない
●同一月内で、西東京市認知症およびねたきり高齢者等紙おむつ給付サービスを受けていない

申請 3月10日(火)～31日(火)に高齢者支援課(田無第二庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合センター1階)へ持参または郵送(〒188-8666市役所高齢者支援課)

□**必要なもの**

●紙おむつ助成金交付申請書
※成年後見人等が申請者となる場合、「登記事項証明書」の写しが必要です。 ●紙おむつ助成金口座

振込依頼書 ●介護保険被保険者証のコピー ●振込先の口座が分かるもの(通帳のコピーなど) ●病院または病院が別途委託している業者が発行した領収書のコピー
※領収書に、対象者氏名・入院期間・病院名・紙おむつ代金額が明記され、領収印があることが必要。領収金額とおむつ代が異なる場合、併せて領収金額の詳細が分かる明細書も提出してください。
はがきタイプの領収書をお持ちの方はご注意ください。詳細は下記へ
※領収書の金額にシーツやパジャマ代などが合算されている場合は、別途病院や委託業者が発行した内訳のコピーが必要 ※申請書などは市☎・窓口で配布 ※**今年度最後の受付となります。**令和7年3月～10月入院分の未申請分も併せて受付をします。 ※次回(令和8年3月～6月入院分)は令和8年7月に予定。その際、令和8年2月以前入院の未申請分は受付できません。

▶**高齢者支援課** ☎
☎042-420-2810

西東京 Pride

せんさくりえ 仙石梨江選手が 国際大会に出場しました!



市民の仙石梨江選手が令和7年11月3日に東京(代々木第二体育館)にて開催された「第4回アジア空道選手権」に出場し、第4位の結果を収めました!

▶**スポーツ振興課** ☎042-420-2818

わくわく 催し

インドアモルック体験会

3月10・17・24日(火)
午前10時～午後1時(受付:9時30分から)
きらっと

室内で行う、インドアモルック体験会を開催します。室内用で軽くやわらかい素材のため、老若男女どなたでも楽しめます。

☑**在住・在勤・在学の方** ☑**各日** 30人(申込順) ☑**持** 室内用運動靴 ☑**申** 3月2日(月)から、電話・メールで氏名・年齢・連絡先を☑**回**

☑**回** NPO法人西東京市体育協会
☎042-452-7155 (平日午前9時～午後4時 ※第1(火)を除く)
☒nishitokyotaiky@atbb.ne.jp
▶**スポーツ振興課** ☎042-420-2818