

障害のある方へ

わくわく 催し

コミュニティ

ペアレントメンターとお話会

成人期の発達障害やその疑いがある子どもの、生活上あるいはライフステージに関わる悩みを、一緒にお話してみませんか？
障害のある子どもの子育て経験があり、一定の研修を受けた方(ペアレン

トメンター)が、話を聞いたり情報を提供したりします。

時 6月16日(火)午後1時30分～3時30分
場 田無第二庁舎3階 対 18歳以上の発達障害やその疑いがある子どもの親 定 7人(申込順) 申 前日までに、電話で下記へ

▶障害福祉課 田 042-420-2805



市HP

庁舎窓口に手話通訳者を配置

各課での手続・相談などで必要な場合にご利用ください。

手話通訳者配置日 午後1時～5時

場所	日程
防災・保谷保健福祉総合センター	6月3日(水)、7月1日(水)
田無庁舎	6月19日(金)、7月17日(金)

※上記以外にも手話通訳者の派遣をします。詳細は下記へお問い合わせください。

▶障害福祉課 田 042-420-2804 FAX 042-466-9666

いきいき シニア

コミュニティ

初めての方対象 フレイルチェックを受けてみよう！



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、体やこころの状態の

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。

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 定 各10人(申込順) 申 6月1日(月)午前9時から、電話で希望の会場名・住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ

会場	対象地域(目安)	日程	時間
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】7月7日(火)	午後2時～4時
		【ミニ】8月18日(火)	
イングビル	北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町	【2回目】令和9年1月12日(火)	
		【1回目】7月14日(火)	
新町福祉会館	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見	【ミニ】8月25日(火)	
		【2回目】令和9年1月26日(火)	
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】7月21日(火)	
		【ミニ】8月4日(火)	
柳沢公民館	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見	【2回目】令和9年1月5日(火)	
		【1回目】9月2日(水)	
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	【ミニ】10月7日(水)	
		【2回目】令和9年3月3日(水)	
柳沢公民館	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見	【1回目】9月17日(木)	
		【ミニ】10月22日(木)	
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	【2回目】令和9年3月18日(木)	
		【1回目】9月30日(水)	
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	【ミニ】10月28日(水)	
		【2回目】令和9年3月24日(水)	

※各会場とも1回目とミニ講座と2回目の全日程参加

▶高齢者支援課 田 042-420-2812

市民協働企画提案事業 西東京市写真発掘隊 写真展示会

6月1日(月)～6日(土)
アスタセンターコート

西東京市写真発掘隊では、市内で撮影された写真は後世に残すべき大切な宝と捉え、各所にある昔の市の写真を探すことで、参加する市民の皆さんがまちの歴史を知り、市に関心を持ち、新たなまちづくりを進めていくためのきっかけづくりを目的として活動しています。

写真展示会では、市内で撮影した写真、捨てられてしまう写真、埋もれてしまった写真などを展示します。

田 西東京市写真発掘隊
✉ nishihakutsu@gmail.com
▶協働コミュニティ課 田 042-420-2821

しゃきしゃき体操パート2講座

6月16日(火) 午前10時～11時30分
防災・保谷保健福祉総合センター3階

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します(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

女性のメンテナンス活 「美骨盤エクササイズ」

6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 15人(申込順) ※子ども1人参加可(保育なし) 申 6月15日(月)までに、電話・メールで件名「女性のメンテナンス活」・希望日・氏名・年齢・住所・電話番号・子連れの有無を下記へ

▶健康課 保 042-439-3526
✉ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

リハビリ窓口相談

6月18日(木)
午前11時15分～午後0時15分
防災・保谷保健福祉総合センター3階

運動や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士が相談をお受けします。
対 市内に住民票がある方で、リハビリに関する相談を希望する方および関係者 定 2人(申込順) 申 6月15日(月)までに、電話で下記へ
▶健康課 保 042-439-3526

認知症サポーター養成講座

6月20日(土) 午後2時～3時30分
下保谷福祉会館

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 6月12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贈呈 ※5人以上集まれば、市内出張講座可
□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

障害者サポーター養成講座 (初級編)

6月20日(土) 午後2時30分から
保谷駅前公民館

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

田 (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

事業承継個別相談会

6月24日(水)
●午後1時30分から
●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「東京都多摩地域事業承継・引継ぎ支援センター」の専門相談員が事業承継に関するアドバイスを行います。

対 事業承継・引継ぎについて考えている中小企業経営者、市内の事業を引き継いで創業を検討している方など
申 6月17日(火)までに、電話または市HP内のチラシ兼申込書に必要事項を記入のうえファクスで下記へ

▶産業振興課 田 042-420-2819
FAX 042-420-2893



市HP

図書館を使った調べる 学習コンクール体験講座 「自分で調べる力がつく！」

6月27日(土) 午後1時～3時
ひばりが丘図書館

身近な「なぜ？」の調べ方やまとめ方を楽しく学べます。今年の夏休みは、図書館を使った調べる学習コンクールにチャレンジしてみよう！

対 小学5年生～中学3年生 定 20人(申込順) 申 6月9日(火)～27日(土)の開館時間中に、下記へ電話または来館・図書館HPから