

接骨院の運動講座(全10回) ～近所で始める筋力アップ～

以前よりも歩けなくなった、おっくうになった方におすすめの講座です。身近な接骨院で行う筋力アップ運動とミニ講座で、手軽にフレイル(虚弱)予防ができます。

対 在住の65歳以上で、要介護1～5の認定を受けておらず、立って運動が可能な方 定 各会場3～4人(申込者多数は抽選)

¥1,500円(講座開始前に納付) 申 7月15日(水)までに、電話で、住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望会場名(第二希望まで)を下記へ
※12～2月も一部接骨院で実施予定

会場	住所	日程	実施時間
シブヤ 整骨院	ひばりが丘 2-13-20	8月18日～9月15日の 毎週(火) 9月24日(木) 9月29日～10月20日の 毎週(火)	午後0時30分～1時15分 午後1時30分～2時15分
まるやま 整骨院	柳沢 2-2-3 東邦ビル101	9月29日～10月20日の 毎週(火)	午後1時30分～2時15分
伏見通り 接骨院	柳沢 2-3-13-101	8月19日～9月16日の 毎週(水) 9月24日(木) 9月30日～10月21日の 毎週(水)	午後1時～1時45分 午後1時～1時45分
いいむら 接骨院	北町 6-7-8		午後1時30分～2時15分
榊原 接骨院	保谷町 3-25-10		午後1時～1時45分
整骨院 あゆむ	下保谷 4-11-6	8月20日～10月22日の 毎週(木)	午後1時30分～2時15分
山崎 接骨院	田無町 2-16-11-101		午後0時30分～1時15分
しばくぼ 整骨院	芝久保町2 -13-29	8月21日～10月23日の 毎週(金)	午後1時30分～2時15分
やぎさわ 整骨院	柳沢6-1 -12-104		午後2時～2時45分
つるた 接骨院	田無町2-13 -14		

▶高齢者支援課 田 042-420-2812

けに限らない)
●画用紙の四つ切り(542×382mm)、
八つ切り(382×271mm)またはそれ
に準じる大きさ

□その他

●全応募作品を学校名および学年のみ
表記して市HPへ掲載、また、一部
を西東京市の優秀作品として東京都
選挙管理委員会へ推薦

※東京都で優秀作品に選ばれると学校
名・学年・氏名が公表され、全国審査
に提出されます。

●応募作品の一部は、啓発物品などの
デザイン画に使用する場合
があります。

▶選挙管理委員会事務局 田
042-420-2801



市HP

ひと味違う！ めぐマルシェ

※日程・場所は下記参照
※売り切れ次第終了



朝畑から収穫した西東京産の新鮮な
野菜が並びます。“ひと味違う新鮮野
菜”をぜひ日常の中で味わってくださ
い。 ※エコバッグをお持ちください。
※農地の多面的機能のパネルの掲示が
あります。

日程	場所
7月3・17日(金) 午後1時15分～3時	ONE FOR ALL 西東京
7月7日(火) 午前9時30分～11時	ひばりが丘公民館
7月14日(火) 午前9時30分～11時	芝久保公民館

▶産業振興課 田 042-420-2820

リハビリ窓口相談

7月16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 7月13日
(月)までに、電話で下記へ
▶健康課 保 042-439-3526

東大農場で夏の朝に咲くハス を楽しもう

- 7月17日(金) 午前9時～正午
※最終入場11時30分まで
- 18日(土) 午前7時～11時
※最終入場10時30分まで
東大農場(緑町1-1-1)

1年に1度だけ、朝の光に咲くハス
の花をご覧になりませんか？東京大学
大学院農学生命科学研究科附属生態調
和農学機構(通称：東大農場)では、栽
培しているハスを期間限定で一般公開
します。清らかな花が一斉に咲く、夏
の朝だけの特別な風景をお楽しみくだ
さい。当日は、ハスの解説や展示のほ
か、東京大学の学生が企画した観察イ
ベントや体験企画も予定しています。
子どもから大人まで楽しめる内容です。
※荒天または酷暑の場合は、予告なく
中止になる可能性あり

※詳細は田のHPへ

田 東京大学生態調和農学機構事務室

田 042-463-1611
▶企画政策課 田
田 042-460-9800



田のHP

親子でたのしむえいごのおはなし会

7月18日(土) 午前11時～正午
谷戸図書館

田 英語の歌や絵本、遊びを紹介

対 未就学児とその保護者 定 10組

申 7月1日(水) 午前10時から、開館時
間中に電話または申込フォームから

▶谷戸図書館

田 042-421-4545



申込フォーム

障害者サポーター養成講座 (中級編)

7月18日(土) 午後2時30分から
柳沢公民館

この講座は、参加・体験型の内容で
開催します。受講者の方には、障害者
サポーターとして住所などを登録して
もらい、情報の発信やサポーター同士
のつながりなどにより受講された方の
障害者支援の活躍の場を広げていきま
す。 ※受講証明としてサポートリス
トバンドを贈呈

対 初級編受講者 持 初級編でお渡しし
たサポートバンドナまたはサポートキー
ホルダー 申 前日までに、電話で田へ
田 (福)さくらの園・カノン

田 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

7月22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
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 7月15日(水)までに、下記へ電話ま
たは市HP内チラシ兼申込書に必要事
項を記入のうえ下記へファクス

▶産業振興課 田

田 042-420-2819

FAX 042-420-2893



市HP

生活習慣病予防講演会 「今日から始めよう！糖尿病予防」

7月23日(木)
午後1時30分～3時30分(開場：1時)
J:COMコールド田無

田 東京都立多摩北部医療センター糖
尿病療養指導チーム(医師・検査科・
栄養科・看護師・リハビリ)による糖
尿病と合併症・検査・食事・運動・フッ
トケアについての講演 定 165人
※空きがある場合、当日参加可能

申 7月16日(木)までに、電
話または申込フォームから

▶健康課 保

田 042-439-3526

申込フォーム



わくわく 催し

東伏見ふれあいプラザ 地元農産物販売会

毎週(金) (年末年始などを除く)
午前9時から ※売り切れ次第終了
東伏見ふれあいプラザ

地元農業者が育てた農産物や鉢花が
並び販売会です。何が並びかはその日
のお楽しみ。旬の野菜や季節の花との
出会いに加え、生産者との会話も魅力
の一つ。朝の散歩や買い物のついでに
立ち寄って、地域で育まれた恵みを身
近に感じてみませんか。売り切れ次第
終了となりますので、お早めにお越し
ください。



※悪天候による収穫作業遅延のため、
販売開始時刻の変更または販売中止と
なる場合があります。

田 東伏見ふれあいプラザ

田 042-466-1347

▶産業振興課 田

田 042-420-2819



市HP

選挙のポスターを描いてみよう！

投票の呼びかけなどの、選挙に関す
るポスターを募集します。

対 在住・在学の小学生～高校生

申 9月11日(金)(必着)までに、持参ま
たは郵送で作品の裏側右下に学校名・
学年・氏名を記入し、〒188-8666
市役所選挙管理委員会事務局へ(学校
提出の場合は、各学校の期限まで)

□作品規格

●画材は自由(紙や布など、絵の具だ