

庁舎窓口到手話通訳者を配置しています

各課での手続・相談の際にご利用ください。
※通訳者配置日以外にも手話通訳者の派遣がご利用できます。
□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	8月5日(水)、9月2日(水)
田無庁舎	8月21日(金)、9月18日(金)

▶障害福祉課 ☎042-420-2804・FAX042-466-9666

いきいきシニア



コミュニティ

シニア大学単科講座 自分でできる体のゆがみ改善講座

日常生活で生じた体のゆがみを整え、軽やかなカラダを取り戻す体操です。
☎在住で60歳以上の方 申 8月1日(土)～10日(月)各館開館日の午前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、本人が実

施会場窓口で申込 ※電話申込不可
※申込多数は抽選 ※利用証のない方は、本人確認書類(マイナンバーカードなど)を持参のうえ、窓口で利用証を作成してください。 ※運動制限のある方は医師にご相談のうえお申し込みください。
☎社会福祉協議会 ☎042-497-5136
▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

	会場	実施日時	定員
①	住吉老人福祉センター ☎042-421-1122	9月9・16日(水)、10月7・14日(水) 午前10時～11時30分	20人
②	新町福祉会館 ☎0422-55-1781	9月11・18・25日(金)、10月2日(金) 午前10時～11時30分	15人

※①②各全4回 ※①②は同じ内容です。

シルバー月間

～65歳以上の方はスポーツ施設を無料利用可能～

9/2(水)▶30(水)

平日午前9時～午後3時入館

☎ ●温水プール・トレーニング室・ランニング走路(2時間^{まで})の利用 ●各種教室の参加(下表参考) ※事前申込が必要 ☎在住の65歳以上の方 持 令和8年度用シルバーウイーク参加カード(過去のカードは住所が分かるものも必要。ない方は初回のみ本人確認書類を持参) 申 8月5日(水)午前9時以降から、開催場所へ電話または受付窓口へ(申込順)
☎ ●旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター ☎042-425-0505
●総合体育館 ☎042-467-3411
●きらっと ☎042-451-0555
▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818

教室名	場所	日付	時間	定員
水中ウオーキング	旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター	9月4日(金)	午後1時～2時	各20人
水中運動		24日(木)		
バランストレーニング&ストレッチ		18日(金)		各30人
転倒予防&健脳トレーニング	総合体育館	29日(火)	午前10時30分～11時30分	各20人
ウオーキング&簡単筋トレ		9日(水)		
体力向上ハツラツ体操	きらっと	16日(水)		
簡単筋トレ&ストレッチ		7日(月)		
ストレッチ&転倒予防		21日(祝)		

西東京市フロマエ・ロマン事業

お風呂さんで体操してから、一番風呂に入ろう!

銭湯で、椅子に座ってストレッチと有酸素運動で楽しく体を動かした後、一番風呂に入りませんか。30分間の体操の後、銭湯開店まで参加者限定で入浴ができます。
※午後3時の銭湯開店後も、引き続き入浴可能
☎在住の65歳以上で、要介護1～5の認定を受けておらず、運動が可能な方 定 ●ゆパウザひばり：各回8人 ●庚申湯：各回6人 ¥300円(入浴料込み、当日、会場で現金を支払い)
☎ 8月3日(月)午前9時～17日(月)午後5時に、住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望会場名を電話で下記へ(ともに申込順)
※12月～令和9年3月も毎月開催予定
▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

会場	日程	体操実施時間
ゆパウザひばり 谷戸町3-17-8	9月7日(月) 10月5日(月) 11月9日(月)	午後2時～2時30分
庚申湯 芝久保町1-13-2	9月17日(水) 10月22日(水) 11月26日(水)	

※開場時間：午後1時50分 ※入浴可能時間：午後2時30分^{から}

他機関からのお知らせ

※申マークがないものは、当日、直接会場へ

自衛隊 航空学生募集(海・空)

航空自衛隊および海上自衛隊のパイロットなどを目指す幹部自衛官を養成するコースです(入隊時期：令和9年3月下旬～4月上旬)。
□対象 ●航空希望者(高卒以上24歳未満の方)
●海上希望者(高卒以上23歳未満の方)
□試験 9月19日(土)(1次)
□受付 8月28日(金)^{まで}
☎自衛隊西東京地域事務所 ☎042-463-1981

いこいの森パークヨガ 2026

木々に囲まれてのヨガ体験。自分の心と体に語り掛ける時間を持ちませんか?
☎ 9月13日(日)午前10時30分～11時30分 場 西東京いこいの森公園(雨天は屋内) 定 15人(申込順)
¥1,200円(レンタルマット300円)
申 会場へ電話
☎西東京いこいの森公園パークセンター(午前9～午後5時) ☎042-467-2391

バイクスクール

二輪車利用者の交通安全意識の向上と、交通事故防止を呼び掛けるためぜひご参加ください。
☎ 9月13日(日)午前9時～正午(受付：8時30分^{から}) ※雨天中止 ※当日、バイクで直接会場へ 場 田無自動車教習所 定 30人(申込多数は抽選)
¥200円(傷害保険料) 持 飲み物・タオル・着替え・各種熱中症対策

申 8月3日(月)～21日(金)の平日午前8時30分～午後4時30分に、☎へ電話
☎田無警察署交通総務係 ☎042-467-0110

三鷹の森ジブリ美術館へ抽選で招待

三鷹市では、三鷹の森ジブリ美術館を多くの方に楽しんでいただくため、近隣市民の方を抽選で招待します。
☎ 10月1日(水)午前10時・11時・正午・午後1時・2時・3時・4時 ☎西東京市・武蔵野市・小金井市・調布市・府中市・三鷹市に在住の方 定 各回300人程度(1組6人^{まで}) 申 8月20日(水)(必着)までに、☎のHPまたははがきで、代表者の氏名・住所・年齢・電話番号、同行者全員の氏名・年齢、総人数(代表者および乳幼児を含む)、希望入場時間を☎へ
※応募多数は抽選 ※当選者へは9月10日(水)以降に招待状を発送予定。電話による当落確認は不可 ※詳細は☎のHPへ
☎三鷹市スポーツと文化部芸術文化課 〒181-8555三鷹市野崎1-1-1 ☎0422-29-9861

