

健康体操教室(後期)・各種教室

期間 10月▶令和9年3月

対 在住の60歳以上の方
場・定 下表参照 ※申込多数は抽選 ※申込は1人1教室※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
申 9月1日(火)～8日(火)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、本人確認書類(マイナンバーカードなど)を持参のうえ、窓口で作成してください。
社会福祉協議会
042-497-5136
高齢者支援課
042-420-2812

健康体操教室(後期)の日程

会館名	実施曜日	教室名	時間 (45～60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	
	第1～4(金)	F*	午後 1時40分	15人
G		午後 2時40分	21人	
下保谷福祉会館 ☎042-422-8338	第1～4(月)	A*	午後 1時20分	15人
		B	午後 2時20分	各
		C	午後 3時20分	24人
	第1～4(金)	D	午前 9時40分	各 33人
		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	各 20人
		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
		E	午後 2時40分	15人
富士町福祉会館 ☎042-465-9350	第1～4(火)	A	午前 9時40分	各
		B	午前10時40分	30人
		C*	午前11時40分	15人
	第1～4(金)	D	午前 9時40分	各
		E	午前10時40分	30人
ひばりが丘福祉会館 ☎042-424-0262	第1～4(木)	A*	午後 1時40分	15人
		B	午後 2時40分	各 23人
	第1～4(金)	C	午前 9時40分	
		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	各 22人
		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

各種教室の日程

会館名	教室名	実施日時	定員
老人福祉センター 042-466-1680	太極拳 (後期)	第1～4(月) 午後1時～1時55分	22人
新町福祉会館 0422-55-1781	ヨガ (後期)	第2・4(金) 午後1時30分～3時	11人

他機関からのお知らせ

※マークがないものは、当日、直接会場へ

公立昭和病院市民公開講座

時 9月12日(土)午後2時30分～4時
(開場:2時) ※当日、直接会場へ
場 清瀬けやきホール(清瀬市元町1-6-6) 内「肺がんの診断と治療」
「白内障と緑内障について～見える力を守るために」
間 地域医療連携室
042-461-0052代内線2168

9月の薬湯～敬老の日 スギナの湯～

効能 足腰の痛み・かゆみ
時 9月21日(祝) ※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)、65歳以上は午後4時～6時入浴料100円 場 庚申湯・ゆパウザひばり
間 西東京市公衆浴場会 庚申湯
042-465-0261

東京アプリ生活応援事業の
対面サポートを開催!

東京アプリのさらなる普及促進を図るとともに、都民の生活をより一層応援するために、事業への参加方法を案内します。

わくわく 催し

認知症を知るキャンペーン月間
図書館で「認知症」に関する共催展示
9月1日(火)～27日(日)
市立図書館

市では、「世界アルツハイマーデー(9月21日)」に合わせて、9月に認知症についての理解を深める活動を展開しています。この機会に認知症について学び、考えてみませんか。
市内6カ所の図書館で、認知症関連の図書を集めて展示・貸出

■スカイタワー西東京ライトアップ
認知症支援・普及啓発活動のシンボルカラー「オレンジ」にライトアップします。
時 9月4日(金)・21日(祝)・26日(土)午後6時～午前0時 場 スカイタワー西東京
協力: 榊田無タワー



高齢者支援課
042-420-2811

ハンサムママの
ちいさなマルシェ
～これからを愉しむ、
大人女性の美と装い～



9月4日(金) 午前10時～午後4時
イングビル

第3回は「これからを愉しむ、大人女性の美と装い」をテーマに、日常を

時 9月24日(木)・25日(金)午前10時・11時30分・午後2時・3時30分
場 イングビル 定 各16人(申込順)
持 スマートフォン、マイナンバーカード ※マイナンバーカードを作った時の暗証番号(4桁の数字)が必要 ※荒天の場合は、予告なく中止になる可能性があります。 ※詳細は間へ
申 9月1日(火)～各開催日前日に、電話で間へ
主 催 東京都
間 東京アプリ専用コールセンター
03-6901-7979 (午前9時～午後7時)

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?
時 10月4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) 講 エリ先生(e-yoga主宰) 料 ¥1,200円(レンタルマット300円) 申 電話または直接間へ
間 西東京いこいの森公園パークセンター
042-467-2391

少し華やかにする洋服・アクセサリ・整体・ハンドケア・美容相談など5店舗が出展します。

※詳細は専用HPへ

産業振興課
042-420-2819



専用HP

ひと味違う! めぐマルシェ

9月4日(金)・18日(金)
午後1時15分～3時
※売り切れ次第終了
ONE FOR ALL西東京



朝、畑から収穫した西東京産の新鮮な野菜と甘いぶどうが並びます。“ひと味違う新鮮野菜、甘い果樹”をぜひ日常の中で味わってください。売り切れ次第終了となりますのでお早目にお立ち寄りください。

持 エコバッグ
産業振興課 042-420-2820

リハビリ窓口相談

9月17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。
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 9月14日(月)までに、電話で下記へ
健康課 042-439-3526