

### 3月前半の休日診療

診療時間  
 病院...午前9時～午後10時  
 医院...午前9時～午後5時

医療機関(所在地・電話番号)	
4日	西東京中央総合病院 (芝久保町2～4～19 ☎464-1511)
	酒枝医院 (北原町2～1～38 ☎461-4944)
11日	田無病院 (緑町3～6～1 ☎461-2682)
	和光医院 (東伏見2～4～10 ☎461-7773)

#### ～西東京市休日診療所～

上記のすべての休日に診療を行っています。  
 診療時間...午前10時～正午、午後1時～4時、  
 午後5時～9時  
 場所...西東京市休日診療所  
 (中町1～1～5 ☎424-3331)

受診の際は、診療科目等についてお問合せの上、お出かけ下さい。健康保険証、診察代をお持ちください。

### 3月前半の休日歯科診療

受付時間...午前10時～午後4時

医療機関(所在地・電話番号)	
4日	黒川歯科医院 (南町5～5～13 IBSビル2階 ☎463-2745)
	山本歯科医院 (ひばりが丘1～3～2 ☎421-1182)
11日	山口歯科医院 (田無町4～9～10 ☎462-4721)
	泉台歯科医院 (泉町6～1～3 ☎421-4980)



高齢者支援課高齢者サービ  
 ス係(☎内線2335)

#### 総合型地域スポーツクラブ

## 「にしはらスポーツクラブ」 会員募集

～いろいろなスポーツを楽しむ「にしはらスポーツクラブ」へ加入してみませんか?～

クラブ名	日時	対象	募集	参加費(会員)
キッズチアダンス	毎週日曜日 午前9時30分～11時 午前11時～午後0時30分 午後0時30分～2時	年長～小1 小2～小3 小4～中1	各 若干名	各 月2000円
バドミントン	毎週土曜日 午前9時30分～11時30分	小4～小6	若干名	月1000円
ミニバスケットボール	毎週土曜日 午後3時～5時	小4～小6	15人	月1000円
ステージダンス	毎週日曜日 午後2時30分～4時30分	小学生 ～大人	40人	月2000円
型染め	第1・3火曜日 午前10時～午後3時	大人	10人	月1500円

教室名	日時
ヨガ	毎週月曜日 午前9時45分～11時15分
エアロビクス	毎週金曜日 午前10時～11時30分
ソフトバレーボール	第1・3水曜日 午後6時30分～8時
練功十八法(気功)	月3回金曜日 午後1時30分～3時
フラダンス	月3回金曜日 午後7時～8時30分
初級テニス	毎週月・水・金・日曜日 午前9時～10時30分

ヨガ～フラダンスは、大人対象・募集人数30人・参加費1回300円(会員)。  
 初級テニスは、大人対象・募集人数各曜日8人・参加費1回1000円(全8回)。日曜クラスのみ小学4年生～6年生対象・募集人数16人・参加費1回1000円(全8回)。  
 年間活動費として、大人3600円、小人1500円で会員登録できます。(家族会員5000円もあり)非会員の方でも1回500円で体験参加ができます。

#### 体験教室

いずれも参加費1回大人300円、小人100円

キッズチアダンス 3月4日、11日(日)午後1時～2時  
 ステージダンス 3月4日、11日(日)午後2時30分～4時30分  
 型染め 4月3日(火)午前10時～午後3時(材料費2000円)

問合せ・申込み にしはらスポーツクラブ(西原町4～5～6西原総合教育施設内) ☎042-467-9919 ☎042-467-9921



#### 離乳食講習会

とき 3月27日(火)午後1時15分～3時  
 ところ 田無総合福祉センター  
 対象月齢 6～8か月児



健康推進課(☎内線2367)

対象 妊娠、出産した方および新生児(生後60日まで)。  
 出生通知票(母と子の保健ファイルに同封)を出産後なるべく早めに郵送してください。出生通知票を紛失した方や転入した方、あるいは里帰り等で60日を過ぎた方もお気軽にお電話ください。

## 健康

### 妊産婦・新生児訪問

市では、地域で安心して出産し、楽しく育児できることをお手伝いするために、助産師や保健師による訪問を行っています。お気軽に相談ください。

#### 健康づくり・リハビリ教室

「生活習慣病の予防および介護予防」を目的に、健康づくりの習慣化をサポートする教室を開催しています。  
 対象 脳血管疾患や整形外科疾患、生活習慣病等により心身の機能が低下している40～64歳の方で、改善に意欲のある方  
 他制度による通所等をしていない方は対象とはなりません。  
 65歳以上の方の介護予防事業



(第1子のみ)  
 定員 25組  
 内容 中期・後期食のお話と試食、歯科のお話  
 申込 往復はがきに、住所・氏名(親と子、ふりがな)・乳児の生年月日・電話番号を記入し、3月13日(火)消印有効)までに〒202-8555中町1-5-1健康推進課-離乳食講習会へ  
 健康推進課(☎内線2364)

#### 3月の栄養相談

とき 26日(月)午後1時30分～3時30分  
 日(水)午前9時30分～11時30分  
 ところ 保谷保健福祉総合センター 田無総合福祉センター  
 対象 市民の方ならどなたでも  
 定員 各5人(申込順)  
 内容 生活習慣病等(肥満・糖尿病・高脂血症等)の食事について管理栄養士による相談  
 申込 前日までに電話で  
 健康推進課(☎内線2369)

業については、高齢者支援課またはお住まいの地域の地域包括支援センターにご相談ください。  
 内容 心身機能の維持向上に必要な訓練、腰痛や膝の痛みを緩和・予防するための訓練、生活習慣病の改善等  
 ところ 保谷保健福祉総合センター  
 期間 毎週月曜日と水曜日で、6か月間  
 申込 随時受付。詳細はお問い合わせください。  
 健康推進課(☎内線2365)

## 「健康体操教室」受講者募集 ～楽しみながら健康づくり～

#### 平成19年度健康体操教室

会館名	実施曜日	教室名	時間	定員
住吉福祉会館	第1～第4火曜日	A	午前9時45分～10時45分	60人
		B	午前11時～正午	60人
下保谷福祉会館	第1～第4金曜日	A	午前9時45分～10時45分	35人
		B	午前11時～正午	35人
新町福祉会館	第1～第5月曜日	A	午前9時45分～10時45分	35人
		B	午前11時～正午	35人
富士町福祉会館	第1～第4火曜日	A	午前9時45分～10時45分	53人
		B	午前11時～正午	53人
ひばりが丘福祉会館	第1～第4金曜日	A	午前9時45分～10時45分	45人
		B	午前11時～正午	45人

福祉会館では、4月から健康体操教室を開きます。あなたの健康づくりの一に加えてみませんか。  
 とき 4月～平成20年3月(予定)  
 対象 市内在住の60歳以上の方  
 定員 別表をご覧ください(定員を超えた場合は新規の方を優先し抽選)。  
 どちらか一方の教室が定員を超えた場合、教室間の調整あり。  
 申込 3月2日(金)～10日(土)午前9時～午後5時(日曜日を除く)までに各福祉会館窓口へ直接(電話による受付は行いません)。  
 申込は、1人1館1教室とします。  
 教材費等が自己負担の場合があります。



夜間診療のご案内をしています ☎042-438-1100