

NPO企画提案事業パネル展示

5/24~31 田無庁舎2階展示コーナー 直接会場へ 平成16年度から実施しているNPO企画提案事業で採用、実施された団体の事業の概要を展示します。 生活文化課 田(☎内線1414)

みどりの散策路めぐり

5/26 午前10時~正午 集合・解散 保谷駅北口 現地集合・当日受付 5月は「まちの里山コース」(3.2km)を開催します。今年度は、「みどりの散策マップ」のなかから、季節に合ったコースを年3~4回開催する予定です。開催日は、平日参加できない方も参加しやすい土曜日に開催します。持ち物 水筒、雨具 公園緑地課 保(☎内線2432)

犬のしつけ方教室

5/30 午後1時30分~3時30分 防災センター6階講座室 当日、直接会場へ

人と犬が快適で安全な暮らしをするためには、犬の生理、行動を理解し、必要なルールを教えることが大切です。犬を飼っている方、これから飼うことを検討している方、犬のしつけ方の入門編ですので、ぜひ参加ください。

行ってみよう! イベント NEWS 役立つ情報をお届け!

犬のしつけ方、マナー等の講習と実習等 当日、飼い犬は連れてこないでください。 講東京動物愛護相談センター職員 定40人 環境保全課 保(☎内線2212)

姉妹・友好都市観光物産展

6/3 午前10時~午後3時 田無駅北口「アスタ」2階センターコート



姉妹・友好都市の福島県下郷町・千葉県勝浦市と山梨県北杜市(須玉町)が観光PRと特産品の販売を行います。ぜひ、お越しください。 特産品 じゅうねん味噌・じゅうね

ん大福・あじのひらき・かつおの角煮・「おいしい学校」で作ったパン等 産業振興課 田(☎内線1442)

多摩・島しょ子ども体験塾 自然観察会~6月・磯の生き物観察等~

6/17 午前8時~午後5時 集合・解散 田無庁舎 小雨決行・荒天中止・後日決行

多摩六都科学館は、構成5市(小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市)と共同で自然観察会を実施します。第1弾として、海の生き物をテーマに神奈川県観音崎までバスで行き、磯に入って磯の生き物の観察と観音崎自然博物館見学等を行います。 詳細は、多摩六都科学館HPをご覧ください。

HP http://www.tamarokuto.or.jp/ 対小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市在住の小学3年生~高校生 定40人 料100円(保険料として当日徴収) 持ち物 弁当(いたみにくいもの)・水筒・雨具・帽子・タオル・ティッシュ・筆記用具・濡れてもよい靴(ビーチサンダル不可)・短パン・着替え等 田はがきに、イベント名・住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を明記し、6月5日(火)(必着)までに、〒188-0014 芝久保町5-10-64多摩六都科学館へ 応募者多数の場合は抽選し、当選者のみに通知。 企画課(☎内線1111)

子育て支援連続講座 「親子で楽しむわらべうた」

わらべうた遊びや、絵本の読み聞かせを通して、子どもとともに育ち合い、子育ての楽しさを共感し合いませんか。



時6月19日、7月10日、8月7日、9月11日、10月16日、11月13日、12月11日の火曜日・午前10時45分~11時30分 場コール田無 対市内在住で子育てが初めて(6月1日現在0歳児の保護者)で、可能な限り7回連続で参加できる親子 定15組 講師服部雅子さん(保谷わらべうたの会) 田往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・子どもの氏名・月齢を明記し、5月23日(水)(消印有効)までに、〒188-0011田無町3-7-2コール田無「子ども家庭支援センター」へ 返信面には、応募者本人の住所・氏名を記入。 応募者多数の場合は抽選。 子ども家庭支援センターのどか(☎451-0600)

文化・スポーツ情報 西東京市文化・スポーツ振興財団(〒202-8555中町1-5-1)

保谷 こもれびホール

(☎421-1919 FAX438-7676) HP http://www.nishitokyo.or.jp/komorebi/

Table with 5 columns: 公演日, 公演名, 前売料金, 開演, 場所. Includes performances by Trio, 吉岡秀晃トリオ, 桂歌丸, etc.

M=メインホール、S=小ホール、E=エントランス =友の会会員割引あり =託児サービスあり 特に断り書きのない公演は、未就学児の入場は不可

西東京市 スポーツセンター

(☎425-0505 FAX425-0606) HP http://www.nishitokyo.or.jp/sportscenter/

夏のハイキング ~世界自然遺産を歩く~

ユネスコの世界自然遺産にも登録されている青森県白神山(しらかみさん)と清流で有名な奥入瀬渓流、津軽の名峰岩木山(いわぎさん)をハイキングします。

説明会 6月30日(土)午後2時~西東京市スポーツセンター会議室 説明会に必ず出席してください。出席できない方は参加できません。 時7月12日(木)~14日(土)2泊3日 羽田空港集合、解散となります。 場青森県十和田市、西目屋村、鱒ヶ沢町 料1人55,000円(飛行機代・宿泊費・2泊7食・バス代・ガイド代・ハイキング保険代込み) 羽田空港までの交通費は参加費に含まれません。 定30人(応募者多数の場合は抽選) 最少催行人数20人 対16歳以上のハイキングをするのに問題のない方 田往復はがきに、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、日中連絡のつく電話番号を明記のうえ、西東京市スポーツセンター「世界遺産ハイキング」へ この教室はweb申し込みも可能です。上記HPより申し込みください。 締6月22日(金)必着(web申し込みは同日午後3時まで)

痛みの緩和・解消トレーニング教室

~基礎代謝向上トレーニング~

生活習慣病の原因ともなる肥満を予防し、快適な日常生活を送るための「基礎代謝向上トレーニング」です。脂肪の燃焼効率が高い体に改造しませんか?基礎代謝を測定し、効果を実感できるカリキュラムとなっています。 時6月12日(火)・26日(火)・7月10日(火)・8月8日(水)(全4回) 午前10時~正午 最終日は効果測定を行います。 場西東京市スポーツセンター トレーニング室 対16歳以上の運動可能な方 定6人(応募者多数の場合は抽選) 料2,000円(一括・前納) 締6月1日(金)必着 田往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢・性別を明記のうえ、西東京市スポーツセンター「痛みの緩和・解消トレーニング教室」へ 3回目に個人の身体状況に応じた運動プログラムを提供し、1か月程度個別にトレーニングをします。1か月後、効果測定を行います。効果測定をもとにその後のトレーニング等について、トレーニング室スタッフが相談します。この期間のトレーニング室利用料は別途必要です。 現在、医師による診察を受けている方は、運動することの許可・運動制限の有無を必ず医師に確認してください。