

● バランス回復で健康づくり ●

～腰痛・ヒザ痛予防教室～

ゆがみを正していく体操で、動きやすいカラダづくりを。
 時 9月2日～11月11日の毎週水曜日
 午前10時～11時30分(全10回)
 場 住吉老人福祉センター
 対 市内在住の60歳以上の方・30人
 講 矢野史也さん(早稲田大学大学院非常勤講師)
 料 無料(教材費など実費徴収の場合あり)
 申 往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入し、8月7日(金)(消印有効)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課「バランス回復で健康づくり」担当へ郵送
 申込みは、はがき1枚に1人。
 応募多数の場合は、初めての方を優先し抽選。結果は、はがきで通知。
 高齢者支援課 保(☎438-4028)

生活機能評価(介護予防健診)を受けましょう

生活機能評価とは?

日常生活を維持していくために必要な心身の能力(生活機能)が低下しているかどうか調べるものです。
 平成21年3月31日時点で、65歳以上の方で健康保険組合・共済組合などに加入の方、生活保護受給の方はお申し込みが必要です!
 (介護保険の要支援・要介護認定者は対象になりません)

生活機能評価の流れ

申し込み方法(必要な方)
 申込期間: 8月3日(月)～14日(金)(郵便はがきで申し込み)
 高齢者支援課より生活機能評価受診券と問診結果票送付
 基本チェックリストなど必要事項をあらかじめ記入してください。
 医療機関受診(問診結果票・受診券・保険証持参)
 健診期間: 7月1日(水)～12月末・無料
 結果説明 生活機能低下の有無の判定
 生活機能の低下がある方へ高齢者支援課または地域包括支援センターから介護予防講座についてご案内します。
 高齢者支援課 保(☎438-4029)

はがき記入例

50円切手 〒202-8555

市役所 保谷庁舎 高齢者支援課 地域支援係 行

「生活機能評価希望」氏名 住所 生年月日 電話番号 加入保険組合名

今月のエコプラザ西東京

※環境人形劇で学ぶ3R教室とリサイクル工作

人形劇「リサとイクとルーの冒険」を見ながらごみの分別を学び、牛乳パックのリサイクル工作でびっくり箱を作ります。
 時 8月20日(木)午前10時～正午
 場 エコプラザ西東京
 対 市内在住、在学の小学生
 定 30人
 講 練馬区関町リサイクルセンター
 持 牛乳パック(開かぬもの)3個
 申 両講座ともに8月3日(月)午前9時から電話・ファックス・Eメールで名前(保護者の名前も記入)・住所・電話番号・年齢(学年)を明記し、エコプラザ西東京へ(先着順)。
 問 エコプラザ西東京(☎421-8585 FAX421-8586 ✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp)



※リサイクルアートスペース「によきによきワークショップ」～レジャ教育in西東京～

時 8月29日(土)・30日(日) 午後1時30分～3時30分
 対 市内在住、在学の4歳～小学校3年生とその保護者15組(2日間参加できる方)
 講 石井希代子氏(環境教育企画コーディネーター)
 協力 武蔵野大学環境学科「レジャ武蔵野プロジェクト」

★多摩六都科学館ナビ★

★多摩・島しょ子ども体験塾 夏の特別イベント 「太陽とあそぼう」

太陽をテーマとした展示のほか、日食のしくみや赤外線の実験ショーを毎日開催します。
 期間 8月31日(月)までの午前10時～閉館時刻
 西東京市ほか4市に在住・在学の小学生は、学校を通じて配布されたイベントチラシの無料券を持参すると1回に限り無料で入館できます。
 問 多摩六都科学館(☎469-6100)



みんなの伝言板



「みんなの伝言板」(サークルの紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。