

しゃきしゃき笑顔で健康

運動やスポーツに関する目標

**運動やスポーツを
週1回以上実践しよう!**

運動やスポーツを習慣化することは、体力づくりや生活習慣病予防につながります。また、からだを動かす楽しむことはこころの健康づくりに重要です。

市誕生10周年を記念して健康都市を宣言し、5つの目標を柱に取り組んでいます。

10・11月にはさまざまなウォーキングや散策会を企画しています。この機会に歩くことを楽しんでみませんか。

◆おたけおたけ会(11月3日) 高齢者のための「歩いて見る会」(11月4日) 市民体力づくり教室(11月19日) 詳しくは10面をご覧ください。

健康課 保(☎042-438-4037)

福祉会館作品展

福祉会館で活動しているサークルの作品を展示します。

◆下保谷福祉会館(☎042-422-8338)

10月24日(月)~29日(土)

◆新町福祉会館(☎0422-55-1781)

10月25日(火)~28日(金)

◆富士町福祉会館(☎042-465-9350)

10月29日(土)~31日(月)

◆ひばりが丘福祉会館

(☎042-424-0262)

10月29日(土)~31日(月)

詳細は各館にお問い合わせください。

高齢者支援課 保

(☎042-438-4028)

エコプラザ西東京



クリスマスリース(ナチュラルリース、ぼんぼんリース)をつくりましょう~2回連続講座

時 11月11日(金) 12月2日(金)両日とも午後1時30分~4時

場 エコプラザ西東京

対 市内在住、在学、在勤の18歳以上の方、2回とも参加できる方

定 30人(申込順)

講 細田雪子^{ほか}さん(マミフラワー講師)
ほか、ちくちくの会(エコプラザ登録団体)

持 はさみ(切花用)、ペンチ、木綿の余り布、裁縫道具、古ストッキング、古タイツ

申 10月18日(火)午前9時から、電話、ファックスにて、名前・住所・電話番号・年齢を明記し、エコプラザ西東京へ申込み。

ミッキーとあそぼう!!親子でエコダンスとリユース

時 毎週金曜日

午前10時~11時30分(祝日、年末年始を除く)

場 エコプラザ西東京

内 親子体操やエコダンス、障害物遊びなどで乳幼児の親子と一緒に楽しむ講座です。

対 ・定 市内在住・在勤の乳幼児連れの親子50人(先着順)

講 「ミッキーとあそぼう!!」スタッフ

持 室内シューズ、タオル、飲み物、子どもの名札、動きやすい服装

申 当日、直接会場へ
協力 ダンスサークルK'sPOWER

問 エコプラザ西東京(☎042-421-8585・FAX042-421-8586)

(電話:午前9時~午後5時)

第3回『介護の日』イベント

~ささえ続けてきたあなたへ~

やさしい気持ちで ゆとりの介護

こころをつなぐ地域の輪、自分らしく生きるために

時 11月11日(金)午前11時30分~午後5時

場 アスタセンターコート

(田無駅北口アスタビル2階)

◆午前11時30分 西東京しゃきしゃき体操(西東京しゃきしゃき体操リーダー)

◆午後1時20分 トークショー

「ケアラー(家族など無償の介護者)って知っていますか」

司会 安岡厚子^{あきこ}さん(NPO法人サポートハウス年輪理事長)

パネリスト 牧野文子^{あきこ}さん(NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン理事長)・大木智恵子^{あきこ}さん(グループホームいずみ管理者)・

西東京市地域包括支援センター職員

◆午後2時30分 高齢者疑似体験(社団法人東京都理学療法士会)

◆午後3時30分 介護寸劇・クイズ

「がんばりすぎない介護」

(西東京市地域包括支援センター職員)

◆午後4時30分 ゴスペルライブ

出演 Joyful Choir 西東京

「上を向いて歩こう」Amazing Grace^{ほか}

◆住宅改修・福祉用具展示体験コーナー(西東京市住宅改修・福祉用具貸与販売事業者分科会)

◆介護川柳、おじいちゃん・おばあちゃんの似顔絵展示

市報10月1日号で募集しました介護川柳、似顔絵を展示します。現在も募集中です(10月20日(木)必着)

社会福祉協議会、地域包括支援センターPRコーナーは当日随時開設しています。

介護の日とは...

11月11日(いい日いい日)は、高齢者や障害者などに対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日」として、平成20年に国により「介護の日」と制定されました。

共催 社会福祉法人西東京市社会福祉協議会

協力 西東京市介護保険連絡協議会
社団法人東京都理学療法士会

高齢者支援課 保

(☎042-438-4032)

ENJOYニュースポーツ2011開催中!

誰でもすぐゲームが楽しめるニュースポーツ!カーリングから生まれた「ユニカール」を中心に、スポーツ祭東京2011(第68回国民体育大会)で市が会場となる「バスケットボール」投手がいらない野球「ティーボール」も行います。

時 右表の午前9時30分~11時30分

対 市内在住・在勤・在学の小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

持 室内用運動靴、運動ができる服装、タオル、飲み物^{など}

申 当日直接会場へ

スポーツ振興課 保

(☎042-438-4081)

日時	場所	内容
10月29日(土)	スポーツセンター	ティーボール
10月30日(日)	きらっと	ユニカール・ダーツ・バスケットボール(3on3)
11月27日(日)		
12月25日(日)		
1月29日(日)		
2月26日(日)		

みんなの 伝言板

特に記載のないものは、無料です。
内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「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。