



シニアルーム

シニア世代向け情報
※市からの連絡帳も
ご覧ください。

85歳以上の方は市スポーツ施設が無料で利用できます ～スポーツ施設フリーパスを発行～

□対象施設 スポーツセンター(温水プール・トレーニング室・ランニング走路)、総合体育館(トレーニング室)

対 市内在住で85歳以上の方

※健康で医師などからの制限がなく運動が可能な方

申 スポーツセンター・きらっと・総合体育館いずれかの窓口で、住所・年齢の確認

できるもの(運転免許証・保険証・住民基本台帳カード[※])を提示してください。

※現在フリーパスをお持ちの方は、更新の必要はありません。

問 西東京市スポーツセンター
(☎042-425-0505)

◆スポーツ振興課 図
(☎042-438-4081)

スポーツ施設の「シルバー月間」「シルバーウィーク」

市内在住の65歳以上の方を対象に、市スポーツ施設の利用が無料になる「シルバー月間」「シルバーウィーク」を、下記の日程で実施します。

時 ①6月3日(月)～28日(金) ②9月9日(月)～20日(金) ③12月2日(月)～27日(金)
④平成26年3月10日(月)～20日(木)

※月～金曜日の午前9時～午後3時入館(午後3時以降と土・日曜日、祝日は有料)

※毎月第1火曜日は休館

※温水プールは6月3日(月)～7日(金)の間、水抜き点検などのため利用不可

対 市内在住の65歳以上で、運動が可能な方

場 スポーツセンター・きらっと・総合体育館

内 ①温水プール・トレーニング室・ランニング走路の無料利用 ②温水プー

ル・フロア教室の無料参加(教室内容については、随時市報に掲載予定)

申 利用時に「平成25年度西東京市シルバーウィーク参加カード」を窓口へ提示してください。

※平成24年度用カードをお持ちの方はカードと住所が分かるものを利用施設へご持参ください。平成25年度用カードを作成します。カードをお持ちでない方は初回のみ本人確認書類(住所・年齢の分かるもの)をご持参ください。

※平成25年度用カードは4月1日(月)から随時作成可能

問 西東京市スポーツセンター
(☎042-425-0505)

◆スポーツ振興課 図
(☎042-438-4081)

東京都認知症疾患医療センター

1月4日に山田病院が東京都認知症疾患医療センターの指定を受けました。北多摩北部保健医療圏の地域の皆さんの、認知症に関するさまざまな相談窓口となります。

心配事や少しでも気になることを、まずはお気軽にご相談ください。かかりつけの先生や介護・福祉機関と連携しながら、地域生活を安心して過ごせるようお手伝いします。

□指定医療機関

医療法人社団薫風会山田病院(南町3-4-10・☎042-461-0005)

※認知症専門医療相談

「最近ものの忘れが多くなった」「認知症かどうか気になる」「そろそろ介護サービスが利用したい」「介護の悩みを

誰に相談したらいいかわからない」など、本人または家族の心配事、介護のご相談をお受けします。

相談費用は無料です。面談を希望の場合は事前に連絡をください。

※専門医による診断(完全予約制)

認知症かどうか、その他の病気ではないかを診察や各種検査により総合的に診断します。また、認知症であればどのような認知症か、進行度の判定などの診断を行います。

□相談専用ダイヤル

☎042-461-0622

※月～金曜日午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

◆高齢者支援課 図

(☎042-438-4102)

多摩六都科学館ナビ



～ゴールデンウィーク特別イベント～ 「ロクト・ロボットパーク2013」

人型ロボット・マノイのダンスショーやロボット体験操縦、工作、バトルトーナメントなど、ロボットづくしの特別イベントです。

時 4月27日(土)～5月6日(祝)

午前9時30分～午後5時(入館は午後4時^{まで})

¥ 入館券 大人500円、4歳～高校生200円

※工作は別途キット料金(1,200円)が必要です。

問 多摩六都科学館

(☎042-469-6100)



MANOI PF01@KYOSHO

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」(サークル紹介)は、
個人情報が含まれているため、
削除してあります。

