



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。

水中らくらく運動講座 受講者募集!

水中で浮力を利用したトレーニングで筋力を強化し、心肺機能・バランス能力を向上させ、心地よく身体をほぐして柔軟性を高めます。

会場	ルネサンスひばりヶ丘 (ひばりが丘北2-8-23)	ルネサンス東伏見 (東伏見3-4-1 東伏見STEP22)
日時	8月2日(金)・9日(金)・23日(金)・30日(金) 午前10時~11時(全4回)	8月2日(金)・9日(金)・23日(金)・30日(金) 午後2時~3時(全4回)

- 対①市内在住の満65歳以上で介護保険の要支援・要介護の認定を受けていない方
- ②心筋梗塞・脳卒中を最近6カ月以内に発症していない方
- ③狭心症・心不全・重症不整脈のない方
- ※おおむね全日程受講できる方



- 定各20人
- ¥1回150円
- 申往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、7月8日(月)(消印有効)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課生きがい推進係「水中らくらく運動講座」担当へ郵送。
- ※1人1コースのみ
- ※申込多数の場合は新規の方を優先し抽選。結果は返信はがきで通知。
- ◆高齢者支援課 ☎042-438-4102

転倒予防運動教室 受講者募集!

一緒に楽しく体を動かし、歩行時の転倒の不安を少なくしてみませんか。

時 8月5日~平成26年3月31日の毎週月曜日(全24回)

①午前11時~正午 ②午後1時~2時

場 武蔵野ファミリークリニック(新町1-2-20)

対 市内在住の満65歳以上で、介護保険の要支援・要介護の認定を受けていない方。おおむね全日程受講できる方

定 各コース8人

- ¥1回150円
- 申往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、7月8日(月)(消印有効)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課生きがい推進係「転倒予防運動教室」担当へ郵送。
- ※1人1コースのみ
- ※申込多数の場合は抽選。結果は返信はがきで通知。
- ◆高齢者支援課 ☎042-438-4102

しゃきしゃき笑顔で健康

西東京市健康都市宣言

地域で楽しく仲間づくり ~心も体も健康に~

市内に6館ある公民館は、市民の学習活動を支援しています。青少年・親子・高齢者などの世代別、歴史・時事問題・手工芸などの分野別と、さまざまな主催事業を実施しています。自分の好きな講座を見つけて、地域

の仲間と楽しく学び合い、触れ合いの輪を広げてみませんか。

詳しくは、毎月1日発行の「公民館だより」をご覧ください。

- ◆柳沢公民館 ☎042-464-8211
- ◆健康課 ☎042-438-4037



男女共同参画週間事業

講演会「今日からできるワーク・ライフ・バランス実践術」 ~仕事と家庭も充実する生き方~

時 7月20日(土)
午前10時~正午
(午前9時45分開場)

場 西東京市民会館

定 100人

講 渥美由喜さん 厚生労働省(政策評価に関する)有識者会議委員

申 7月1日(月)午前9時から電話またはEメールで申し込み。

□保育あり 生後6カ月以上の未就学児・15人(申込順)



パネル展「ワーク・ライフ・バランス」

時 ①7月9日(火)~19日(金) ②7月20日(土)
場 ①住吉会館 ②西東京市民会館3階
※20日は正午まで

※内閣府での各種行事や広報啓発活動は、HP <http://www.gender.go.jp/> をご覧ください。

◆男女平等推進センター ☎042-439-0075 ☒kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

犬のしつけ方教室



犬のしつけ方の入門編です。犬から信頼される飼い主になるコツをお教えします。犬を飼っている方だけでなく、これから飼うことを検討している方もぜひご参加ください。

時 7月26日(金)午後1時30分~3時30分

場 エコプラザ西東京

内 犬に関する法律、犬のしつけ方の講習と実習(飼犬は同伴できません)

定 50人(申込順)

申 7月1日(月)~25日(木)に電話で下記へ。

◆環境保全課 ☎042-438-4042

「りさいくる市」フリーマーケット 出店者募集

時 8月4日(日)午前9時ごろ~正午

場 田無庁舎市民広場

□募集区画 65区画

申 往復はがきに、住所・氏名・電話番号・年齢・参加人数・出店物(衣類・雑貨等)を明記し、7月10日(木)までに、〒202-0011泉町3-12-35エコプラザ西東京内ごみ減量推進課へ郵送(応募は1世帯1通。申込多数の場合は抽選)。

※飲食物・動植物などの販売は不可。

※出店場所の選択は不可。

◆ごみ減量推進課 ☎042-438-4043

りさいくる市

7月7日(日)

午前9時ごろ~正午
エコプラザ西東京

※環境保護のため徒歩・自転車でお越しください。

※当日、地元産の野菜の販売、お茶わんのリサイクル、リサイクル本の販売、猫の里親探し・譲渡会があります。

◆ごみ減量推進課 ☎042-438-4043

資源物の実験持ち込み回収

7月のりさいくる市会場で、次の資源物を無料で回収します。受付までご持参ください。

小型家電	1辺30cm以内で電気・電池で動くもの ※粗大ごみ・携帯電話・パソコン・テレビは回収できません
プラスチック製品	バケツ・ポリタンク・プランター・カゴ・ごみ箱
陶磁器食器	茶わん・皿・小鉢・湯飲み(10Kg以内) ※ガラス・花瓶・土鍋・自作品は回収できません

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。