



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。

平成26年度「シルバー月間」「シルバーウィーク」

65歳以上の方を対象に、下記の日程でスポーツ施設の利用が無料になります。

時 ①6月2日(月)～30日(月)
②9月8日(月)～19日(金)
③12月1日(月)～26日(金)
④平成27年3月9日(月)～20日(金)

※月～金曜日の午前9時～午後3時入館まで(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2日(月)～6日(金)の間、点検などのため利用不可

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)

対 市内在住の65歳以上で、運動が可能な方

申 利用時に「平成26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25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26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)をお持ちください。

※平成26年度用カードは、随時作成可

問 スポーツセンター(☎042-425-0505)
◆ スポーツ振興課(☎042-438-4081)



教室風景

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なしに運動が可能な方

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・健康保険証・住民基本台帳カードなど)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 スポーツセンター(☎042-425-0505)
◆ スポーツ振興課(☎042-438-4081)

総合型地域スポーツクラブ「ココスポ東伏見」 会員・教室参加者募集!

各教室プログラムの参加者を募集します

□年会費会員
¥個人会員…大人(高校生以上)3,600円、子ども(幼児～中学生)1,800円
家族会員…4,800円(5人まで)

□エキスパート会員(1年単位、最大3年間)
¥登録料1,500円(初回のみ)と1万2,000円(1カ月1,000円×12カ月分、一括払い)
※大人・子ども共通

教室名	日時	対象	参加費(1回)
トータルフィットネス	毎週月曜日 午後0時30分～2時	大人	会員 500円 非会員 1,000円
親子でうきうき☆リトミック(2クラス)	毎週火曜日 午前9時20分～11時	2・3歳児	会員親子 600円 非会員親子 1,000円
セルフケア	月1回火曜日 午後1時30分～3時	大人	会員 300円 非会員 600円
キッズベリーダンス	毎週水曜日 午後3時30分～4時30分	年中～小学生	会員 500円 非会員 1,000円
ヒップホップダンス	毎週水曜日 午後4時40分～5時40分	年中～小学生	会員 500円 非会員 1,000円
フラダンス	月4回木曜日 午前10時30分～11時30分	大人	会員 500円 非会員 1,000円
健康体操	毎週木曜日 午後1時30分～3時	大人	会員 100円 非会員 300円
ヨガ	毎週金曜日 午前10時～11時10分	大人	会員 500円 非会員 1,000円
わくわくバスケ	毎週金曜日 午後7時～8時30分	小学生～大人	会員 大人 200円 子ども100円 非会員 大人 500円 子ども300円

キッズルーム

子育て世代向け情報
※市からの連絡帳も
ご覧ください。

平成26年度「ようじのつどい」 児童館でお友だちづくりをしませんか!(全児童館共通事業)

親子でのふれあいあそび・体操・手遊び・季節の行事や簡単工作など、各館での持ち味を生かして1年間楽しめるプログラムを企画しています。

子育て仲間がほしい方、お子さんをお友達と元氣いっぱい遊ばせたい方、参加をお待ちしています!

時 4月22日(火)からの原則隔週火曜日(年間18回予定)

□初回説明会(当日、直接会場へ)
時 4月22日(火)午前10時30分から1時間程度

場 市内各児童館・児童センター(下表参照)

対 平成26年度内に3歳以上になる幼児とその保護者

持 上履き(親子とも)、動きやすい服装

問 各児童館・児童センター

※0・1・2歳児向けの活動も実施中!
※市HPキッズ版「にしようきょうキッズ!」では、詳しい日程や各館の乳幼児向け情報を掲載しています。

◆児童青少年課田
(☎042-460-9843)



みんなで一緒にふれあいあそび

施設名	所在地	電話番号
田無児童館	田無町4-14-2	☎042-462-6237
北原児童館	北原町1-16-2	☎042-461-2156
ひばりが丘児童センター	ひばりが丘3-1-25	☎042-465-4540
芝久保児童館	芝久保町1-16-18	☎042-465-1678
下保谷児童センター	下保谷4-3-20	☎042-422-8346
新町児童館	新町5-2-7	☎0422-55-1782
中町児童館	中町4-4-1	☎042-422-8800
ひばりが丘北児童センター	ひばりが丘北1-6-8	☎042-423-4686
西原北児童館	西原町4-5-96	☎042-464-3833
田無柳沢児童センター	向台町1-7-25	☎042-464-3844
西原児童館	田無町7-8-14	☎042-464-3811
保谷柳沢児童館	柳沢2-6-11	☎042-468-7892



教室名	日時	対象	参加費(1回)
スポンジテニス	毎週金曜日 午後7時～8時30分	小学生～大人	会員 大人 600円 子ども 300円 非会員 大人 1,000円 子ども 600円
パントマイム	月2回土曜日 午前10時30分～11時30分	年中～大人	会員 500円 非会員 1,000円
バトンボンボン	月2回土曜日 午後1時～2時30分	年中～中学生	会員 400円 非会員 800円
空手教室	月2回土曜日 午後3時～4時30分	年中～大人	会員 大人 600円 65歳以上半額 親子 600円 子ども 300円 非会員 大人 1,000円 子ども 600円 親子 1,200円
障がい者スポーツ	月1回日曜日または祝日	年少～大人	会員 100円 非会員 300円
こども相撲	月1回日曜日または祝日	年少～小学生	会員 500円 非会員 1,000円

☆このほか、「特別プログラム」の女子サッカー、フィジカルクラスなどもあります。
※プログラムはクラブの都合により変更する場合があります。

問・申 ココスポ東伏見(富士町4-33-15飯田ビル1階東伏見ふれあいプラザ内・☎042-452-3446・FAX042-452-3586)
※休館日は毎週月曜日・年末年始(12月29日～1月3日) 月曜日から祝日が連続する場合は、祝日明けの平日が休館日
◆ スポーツ振興課(☎042-438-4081)