



## 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。

### 高齢者大学総合課程 受講生募集

楽しく学びたい、友達づくりのきっかけが欲しいという高齢者の方々に、今年度も高齢者大学を開講します。

時 月2回水曜日午後2時～3時30分(9月17日(水)は午前10時～午後0時30分。全16回)

場 富士町福祉会館(9月17日(水)は多摩六都科学館)

内 下表参照

対・定 市内在住の満60歳以上の方で、おおむね全ての講座に出席できる方・60人

- ※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・電話番号を明記し、5月7日(水)(消印有効)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課「高齢者大学」係へ郵送 ※申込多数の場合は、初めての方を優先し抽選。結果は返信はがきで通知
- 問 西東京市社会福祉協議会 (☎042-438-3773)
- ◆高齢者支援課係 (☎042-438-4102)

#### 平成26年度 高齢者大学総合課程 日程表

| 日程        | テーマ(科目)など           |
|-----------|---------------------|
| 6月 4日(水)  | 高齢期の体づくり            |
| 6月18日(水)  | 高齢期の体づくり            |
| 7月 2日(水)  | 元気が出る朗読講座1          |
| 7月16日(水)  | 元気が出る朗読講座2          |
| 9月 3日(水)  | 音楽を楽しもう             |
| 9月17日(水)  | 多摩六都科学館を学ぼう         |
| 10月 1日(水) | 日本経済の見方             |
| 10月15日(水) | 明治大学マンドリン倶楽部ミニコンサート |

| 日程             | テーマ(科目)など    |
|----------------|--------------|
| 11月 5日(水)      | 古典文学入門1      |
| 11月19日(水)      | 古典文学入門2      |
| 12月 3日(水)      | 認知症を予防しよう    |
| 12月17日(水)      | 詐欺被害にあわないために |
| 平成27年 1月 7日(水) | 郷土史入門1       |
| 1月21日(水)       | 郷土史入門2       |
| 2月 4日(水)       | 国際情勢の見方      |
| 2月18日(水)       | お楽しみ修了の会     |

## 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。

### ファミリー・サポート・センター

地域の中で子どもを預けたい方(ファミリー会員)と、預かる方(サポート会員)が会員となり、子どもの預かり・送迎・外出の同行などを会員間で有償の相互援助活動事業です。ファミリー会員が支払う利用料金が、サポート会員の活動報酬となります。

#### ◆サポート会員になりたい方

養成講習会にご参加ください。

時 別表1参照

場 防災センター6階

対・定 市内在住で満20歳以上の心身ともに健康な方で、講習会をすべて受講し、修了後にサポート会員として登録・活動ができる方・30人

※養成講習会に保育はありません。

※2,000円(テキスト代)

申 5月26日(月)までに、電話で事務局へ。後日、決定通知を送付します(申込多数の場合は抽選)。

※活動に少しでも関心がある方、受講を迷っている方も、お気軽に事務局へご連絡ください。全日程の受講が難しい方も

ご相談ください。10月に同様の講習会を田無総合福祉センターで開催します。

#### ◆ファミリー会員になりたい方

□利用内容 子どもの預かり、保育園・幼稚園・習い事の送迎など

□利用時間・場所 毎日午前6時～午後11時・サポート会員宅など

□利用料金 (1時間当たり)平日午前8時30分～午後5時…800円 上記以外の曜日・時間帯…1,000円

□利用方法 下記説明会に参加し、ファミリー会員として登録後、利用できます。

#### □ファミリー会員登録説明会

時・場 別表2参照  
持 保護者の顔写真(3cm×2.5cm)1枚・印鑑・82円切手

申 電話で、説明会前日の午後5時までに事務局へ

問 ファミリー・サポート・センター事務局(☎042-438-4121)

受付：月～金曜日午前10時～午後5時

#### ◆子ども家庭支援センター

(☎042-425-3303)

#### □別表1 サポート会員養成講習会

| 日程      | 時間      | 内容                   |
|---------|---------|----------------------|
| 6月3日(水) | 午前9時～正午 | オリエンテーション・西東京市の子育て支援 |
| 6月4日(水) | 午前9時～正午 | 子どもの生活と遊び            |
|         | 午後1時～4時 | 子どもを安全に預かるために        |
| 6月5日(水) | 午前9時～正午 | 子どもを預かる心構え           |
|         | 午後1時～4時 | 子どもの心の発達とかわり         |
| 6月6日(木) | 午前9時～正午 | 登録説明・修了式             |

#### □別表2 ファミリー会員登録説明会

| 日程       | 時間       | 場所           |
|----------|----------|--------------|
| 5月13日(水) | 午前10時～正午 | 田無総合福祉センター2階 |
| 5月24日(土) | 午前10時～正午 | 防災センター6階     |

### 高齢者元気度アンケートにご協力ください

#### ◆高齢者元気度アンケートとは

昨年度まで実施していた「生活機能評価」が、今年度から「高齢者元気度アンケート」に変わります。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を調べるためのものです。

30項目の質問(基本チェックリスト)の回答から、生活機能についての判定が出ます。結果とともに生活機能の低下が認められた方へ、介護予防のための講座についてご案内します。

#### ◆対象となる方

平成26年3月31日時点で65歳以上の方で、介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方

#### ◆アンケートの流れ

①ご自宅に基本チェックリストを含む「高齢者元気度アンケート」が届きます。

誕生日：4月～9月の方

→5月発送予定

誕生日：10月～翌年3月の方

→8月発送予定

②アンケートに回答し、返信用封筒にて返送してください。

③回答をもとに生活機能の低下の有無が判定され、ご自宅に結果票が届きます。

④生活機能の低下がある方へは介護予防講座へのご案内をします。

#### ◆高齢者支援課係

(☎042-438-4029)

### 転倒予防運動教室 受講者募集!

転倒予防のために、体操やストレッチ、筋力トレーニングなどで楽しく体を動かしてみませんか。

時 ①6月2日からの月曜日(全24回) 午前11時～正午

②6月5日からの木曜日(全24回) 午後0時15分～1時15分

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・希望日時(①または②)を明記し、5月9日(金)(消印有効)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課「転倒予防運動教室」係へ郵送

※1人1コースのみ

※申込多数の場合は、初めての方を優先し抽選。結果は返信はがきで通知

#### ◆高齢者支援課係

(☎042-438-4102)

## ようこそとしょかんへ 5月



乳幼児～小学生を対象としたおはなし会など、いろいろな行事を行っています。お問い合わせは各図書館まで

谷戸 ☎042-421-4545

火～日 午前10時～午後6時

◆ちびっこおはなし会 7・21日(水)午前11時/1～2歳児とその保護者対象

◆おはなし会 14・28日(水)午後3時30分/3歳児から対象

柳沢 ☎042-464-8240

火～金 午前10時～午後8時

土・日・祝日 午前10時～午後6時

◆ちいさなおはなしひろば 2・9日(金) 午前11時/1～2歳児とその保護者対象

◆わくわくドキドキ紙芝居 10日(土)午前11時

◆おはなしひろば 毎週水曜日午後3時30分/3歳児から対象

◆子ども読書の日記念春のおはなしひろば 3日(水)午前11時/3歳児から対象

ひばりが丘 ☎042-424-0264

火～金 午前10時～午後8時

土・日・祝日 午前10時～午後6時

◆ちいさなおはなしひろば 2・23日(金) 午前11時/1～2歳児とその保護者対象

◆おはなしひろばサタデー 10日(土)午前11時/3歳児から対象

◆おはなしひろば 21日(水)午後4時/3歳児から対象

新町分室 ☎0422-55-1783

水～土 午後1時～5時

◆おはなしひろば 21日(水)午後3時30分

#### 休館日

12日(月)・19日(月)・26日(月)

※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館・新町分室は、16日(金)も休館日

※芝久保・谷戸図書館は、3日(水)・5日(木)・6日(金)も休館

※新町分室は、毎週火・日曜日も休館

中央 ☎042-465-0823

火～金 午前10時～午後8時

土・日・祝日 午前10時～午後6時

#### ◆おはなしおばさんのおはなし会

4日(水)午前11時

◆にこにこおはなし会 15日(水)午前11時/1～2歳児とその保護者対象

◆サンサンおはなし会 18日(土)午前11時/3歳児から対象

◆おはなし会 毎週木曜日午後3時30分/3歳児から対象

◆田無公民館まつり・わくわくドキドキ紙芝居スペシャル 18日(土)午後2時/公演：みみいちゃんの紙芝居

保谷駅前 ☎042-421-3060

火～金 午前10時～午後8時

土・日・祝日 午前10時～午後6時

◆はじめてのページ 1日(水)午前11時/下保谷児童センター(下保谷児童センター共催)

◆ちいさなおはなしひろば 9・23日(金) 午前11時/1～2歳児とその保護者対象

◆おはなしひろば 9・23日(金)午後3時30分/3歳児から対象

◆おはなしのへや 10・24日(土)午後3時30分/5歳児～小学3年生対象

芝久保 ☎042-465-9825

火～日 午前10時～午後6時

#### ◆おはなし会

毎週木曜日午後4時