



西東京 元気すどろく



市の花「すいせん」



ENJOYニュースポーツ
カーリングから生まれたユニカールやポッチャ・輪投げ・ダーツなど、初心者でもすぐにゲームを楽しめます。



しゃきりん
西東京しゃきしゃき体操の
マスコットキャラクターです。

新しい年を迎え、家族団らんのひとときをすどろくで楽しみませんか。
市が取り組む、健康につながるイベントや講座などをすどろくでご紹介します。
いろいろな行事を先取りして、新しい年を元気にスタートしましょう！

1マス進む



学生時代の友人と久しぶりの再会。
おしゃべりに花が咲く♪



市の花「つつじ」

スタート



寒くて布団から出られず朝寝坊！
朝食が食べられず、力がでない…



ゲームのし過ぎで睡眠不足

右隣の人とジャンケンして、勝ったらそのまま、あいこ・負けは1マス戻る

あれっ、少し体の調子がおかしいぞ…？
普段行っている健康に関する取り組みを3つ挙げる



エコ・クッキング
栄養豊富な野菜の皮の部分なども使い、健康とエコにつながる工夫を楽しく学べます。
エコ・クッキングは東京ガス㈱の登録商標です。



みどりの散策路
市内のみどりが残る道を、みんなで散策するイベントです。魅力ある11コースを設定しました。



幼児のつどいに参加したら、ママ友ができた！
1マス進む

幼児のつどい
児童館で、親子のふれあいあそび・体操・手遊び、季節の行事など、年間プログラムに参加しながら、子育て仲間・友だちづくりができます。



夏休みは毎朝ラジオ体操に参加

えんぴつ

●使い方
えんぴつ・ペンなどをルーレットの中心に立てて、目を閉じて手を離す。
えんぴつ・ペンなどが倒れた方向の数だけ進む。
※すどろくのコマは身近な小物を使ってください。



健康把握

食・栄養

西東京市の健康5つの取り組み

運動・スポーツ

こころ・休養

学び・創造

市では、皆さんの健康を支えるために5つの取り組みを掲げています。すどろくのコマの色は、この取り組みごとの色に対応しています。



迷路で迷子？
再度ルーレットを行い、1~3が出たら1回休み
4が出たらそのまま



ひまわり迷路
旧東大農場で行われる「ひまわりプロジェクトDE OIL」で、種まき～収穫・搾油を通し、食について学びます。