



市民サークルに入会し、趣味の時間を充実させる
自分の趣味(好きなこと)を1つ挙げる

好きな野菜を2つ挙げる



食育講座

調理実習や味覚体験教室などを通して、食に関する知識と食を選択する力を養うことで健全な食生活を実践し、心身の健康と豊かな人間性を目指します。



認知症に関する講座

認知症やその予防についての知識を学んだり、認知症の予防に効果的とされるトレーニングや活動などを行ったりしながら、認知症全般への理解を深めます。



親子で野菜づくりにチャレンジ

まちの畑で野菜づくりを体験しながら、市内の農業や農産物について知ってもらうための催しを開催しています。

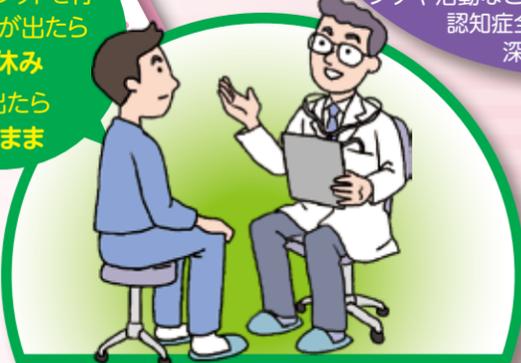


1マス進む

しゃきしゃき体操

市の歌「大好きです 西東京」に合わせて全身を動かす、市のオリジナル体操です。足の筋力・全身の柔軟性・バランス能力の向上を目指します。

再検査!?
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



健康診査を受けて体調管理

市では各年齢・保険に応じた健康診査のほかに、胃がん・乳がん・喉頭がんなど7つのがん検診を実施しています。



市民スポーツまつり

子どもから大人まで参加できる、秋の大運動会です。大縄跳びやリレーなどの競技、チャレンジコーナーなどで楽しく体を動かしましょう。



シルバーウイーク

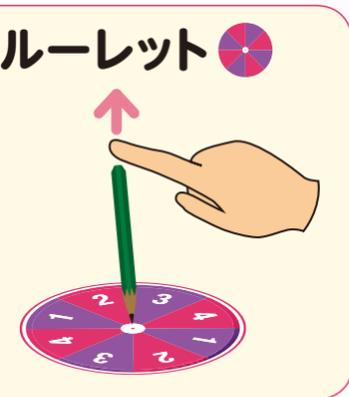
65歳以上の方は、指定のスポーツ施設・教室を無料利用できます(要事前登録)。この機会に体を動かし、健康増進に励みませんか。



市の花「コスモス」



たくさんの行事に参加して、元気な1年に!



ルーレット

夏バテした

1マス戻る



市民文化祭で作品を展示

毎年10~11月に開催される、市民団体が日頃の文化芸術活動の成果を発表する場です。



歩け歩け会

秋晴れの空の下、多摩湖までの約13kmを歩くイベントです。心地よい疲れを感じながら、心身ともにリフレッシュできます。



インフルエンザにかかった!
2回休み



市の花「ひまわり」

