



# シニアルーム

シニア世代向け情報  
※市からの連絡帳コーナーも  
ご覧ください。

## 福祉会館・老人福祉センター各種教室 参加者募集

楽しく健康づくり・仲間づくりをしましょう(主に初心者対象)。  
**時** 5月～平成30年3月  
**対** 市内在住の60歳以上の方で、最後まで参加する意欲のある方  
**定** 各教室20～50人程度(申込多数の場合は、初めての方などを優先し抽選)  
**料** 教材費など  
**申** 4月3日(月)～10日(月)午前9時30分～午後4時に、「福祉会館・老人福祉セン

ター利用証」を持参し、各会場窓口へ(電話受付不可)  
 ※利用証をお持ちでない方は、保険証など、住所・氏名・生年月日分かるもの  
 ※老人福祉センターは(土)・(日)、福祉会館・住吉老人福祉センターは(日)休館  
**問** 社会福祉協議会  
 ☎042-438-3773  
**◆** 高齢者支援課 保  
 ☎042-438-4029

会場	教室名	実施日時	開始日
住吉老人福祉センター ☎042-421-1122	らくらくエアロビクスA	第1・3(金) 午後2時～3時	5月19日
	らくらくエアロビクスB	第2・4(金)	12日
下保谷福祉会館 ☎042-422-8338	ヨガ	第2・4(火) 午前10時～11時30分	9日
	楽しく歌いましょう	第2・4(木) 午後2時～3時	11日
新町福祉会館 ☎0422-55-1781	すこやか体操	第1・3(水) 午前10時～11時	17日
	ゆっくり体操	第1・3(木)	18日
	和パステルアート	第1・3(火) 午前10時～11時30分	2日
富士町福祉会館 ☎042-465-9350	リズム体操	第1・3(火) 午後2時～3時	2日
	音の楽しさ広げよう	第2・4(水) 午前10時～11時30分	10日
	ふれあいクッキング	第4(火) 午前10時～午後1時30分	23日
	初めての書道	第2・4(水) 午後1時～2時30分	10日
ひばりが丘福祉会館 ☎042-424-0262	太極拳	第2・4(月) 午前11時～正午	8日
	絵手紙	第1・3(火) 午前10時～11時30分	2日
	ふれあいクッキング	第3(火) 午前10時～午後1時30分	16日
老人福祉センター ☎042-466-1680	大人のリトミック	第1・3(金) 午前10時～11時30分	19日
	太極拳A	第1・3(月) 午後1時～2時	15日
	太極拳B	第2・4(月)	8日
	音楽のいずみ	第2・4(水) 午後1時30分～3時	10日
	ふれあいクッキング	第2(木) 午前10時～午後1時30分	11日
	遊ぶ音楽がっこう	第1・3(木) 午後1時～2時30分	18日
	笑顔体操A※ 笑顔体操B※	第1～4(月) 午前10時15分～11時 午前11時15分～正午	1日
	リフレッシュ体操A※ リフレッシュ体操B※	第1～4(火) 午後1時～1時45分 午後1時55分～2時40分	2日
	すっきり体操A※ すっきり体操B※	第1～4(水) 午前10時15分～11時 午前11時15分～正午	11日
	パステルアートA パステルアートB	第1・3(月) 午前10時～11時30分 第2・4(月)	1日 8日
	初心者健康麻雀A 初心者健康麻雀B	第1・3(火) 午後1時～3時 第2・4(火)	2日 9日

※日程は、都合により変更する場合があります。  
 ※申込多数の場合は、福祉会館・住吉老人福祉センターでの「健康体操教室」を受講していない方などを優先し抽選

## 4・5月限定! 75歳以上の方は利用が無料 スポーツ施設フリーパスを発行

**場** スポーツセンター・総合体育館(温水プール・トレーニング室・ランニング走路)  
**対** 市内在住75歳以上の方  
 ※医師などからの制限がなく運動できる方  
**申** スポーツセンター・きらっと・総合体育館の窓口で、住所・年齢が分かるもの(運転免許証・保険証・マイナンバー

カードなどを提示  
 ※現在85歳フリーパスをお持ちの方は手続き不要  
**問** スポーツセンター  
 ☎042-425-0505  
**◆** スポーツ振興課 保  
 ☎042-438-4081

## 平成29年度スポーツ施設 シルバー月間・シルバーウィーク

スポーツ施設の利用が無料になるシルバー月間・シルバーウィークを次の日程で実施します。  
**時** ●6月12日(月)～23日(金)  
 ●9月1日(金)～29日(金)  
 ●12月11日(月)～22日(金)  
 ●平成30年3月1日(木)～30日(金)  
 ※(月)～(金)の午前9時～午後3時入館(午後3時以降と(土)・(日)・(祝)は有料)  
 ※毎月第1(火)休館  
**場** スポーツセンター・きらっと・総合体育館  
**内** ●温水プール・トレーニング室・ランニング走路の無料利用

●温水プール・フロア教室の無料参加  
**対** 市内在住の65歳以上で、運動できる方  
**申** 利用時に「平成29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  
 ※平成28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  
 ※カードをお持ちでない方は、住所・年齢が分かるもの(運転免許証・保険証・マイナンバーカードなど)  
 ※平成29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 保  
 ☎042-438-4081

## 高齢者手技治療割引券の交付

65歳以上の方が高齢者指定治療院でマッサージ治療などを受ける際に、料金の一部を助成する割引券を発行します。  
**交付期間** 4月3日～平成30年3月30日  
**助成内容** 1人当たり月1枚(1回の保険外治療料金から1,000円を割引)  
 ※上限12枚  
**申** 本人確認ができるもの(運転免許証・

保険証など)を持参し、高齢者支援課(保谷保健福祉総合センター1階・田無庁舎1階)・出張所の窓口へ  
**市内の治療院を経営している方へ**  
 高齢者指定治療院への指定を希望する場合は、下記へお問い合わせください。  
**◆** 高齢者支援課 保  
 ☎042-438-4028

## 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。

## イベント NEWS

もっと知ろう! 楽しもう!

### 講演 屋敷林の魅力 ～西東京市内に残された環境遺産～

4月23日(日)  
 午後1時30分～3時30分  
 エコプラザ西東京

**内** 市内の屋敷林の歴史や役割  
**対** 市内在住・在勤・在学の小学生以上(小学生は保護者同伴)  
**定** 40人(申込順)  
**持** 筆記用具  
**申** 4月4日(火)午前9時から、電話・ファクス・Eメールで住所・氏名・年齢・電話番号を問へ  
**問** エコプラザ西東京  
 ☎042-421-8585・FAX042-421-8586・ecoplaza@city.nishi.tokyo.lg.jp  
**◆** 環境保全課 ☎042-438-4042

### ENJOYニュースポーツ2017 (前期)開催!

4～8月の毎月最終日  
 午前9時30分～11時30分  
 スポーツセンター ※当日、直接会場へ

普段運動をしていない方・障害のある方もすぐにゲームが楽しめるニュースポーツ! リオデジャネイロ・パラリンピックで日本勢初の銀メダルを獲得した話題の「ボッチャ」やカーリングから生まれた「ユニカール」を中心に、ソフトバレーボール・ミニテニス・輪投げなどを行います。  
**対** 市内在住・在勤・在学の小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)  
**持** 室内用運動靴・タオル・飲み物など  
**◆** スポーツ振興課 保  
 ☎042-438-4081

「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。