



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。

7522・8020表彰

10月1日現在、歯が①75～79歳で22本以上 ②80歳以上で20本以上ある市民の方を表彰します。該当する方や該当者をご存じの方は、歯科医院(西東京市歯科医師会会員)へご連絡ください。※初めての方が対象。ただし、①の表彰者が今回②の対象になることは可
□**審査方法** 西東京市歯科医師会会員医院・診療所で確認
□**表彰式**
時11月19日(日)午前9時30分
場保谷こもれびホール
問西東京市歯科医師会
☎042-466-2033
◆健康課 ☎042-438-4037

10月1日現在、歯が①75～79歳で22本以上 ②80歳以上で20本以上ある市民の方を表彰します。該当する方や該当者をご存じの方は、歯科医院(西東京市歯科医師会会員)へご連絡ください。※初めての方が対象。ただし、①の表彰者が今回②の対象になることは可
□**審査方法** 西東京市歯科医師会会員医院・診療所で確認
□**表彰式**
時11月19日(日)午前9時30分
場保谷こもれびホール
問西東京市歯科医師会
☎042-466-2033
◆健康課 ☎042-438-4037



水中らくらく運動講座(全8回)

水中での浮力を利用し関節に負担をかけることなくリラックス・リフレッシュしながら全身運動ができる講座です。
時10月20日～12月15日の(金)
※11月3日(祝)を除く
①午前10時～11時 ②午後2時～3時
場①ルネサンス東伏見(東伏見3-4-1東伏見STEP22)
②ルネサンスひばりが丘(ひばりが丘北2-8-23)

対・定 市内在住の65歳以上で運動可能な方・各20人(申込多数は抽選)
¥1回150円
申10月10日(火)(消印有効)までに、はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・希望会場を〒202-8555市役所高齢者支援課「水中らくらく運動講座」係へ
◆高齢者支援課 ☎042-438-4029

高齢者大学 健康講座(全2回)

時①10月27日(金) ②11月10日(金)
午後2時～3時30分
※どちらかのみ参加可
場田無総合福祉センター
内①戦国武将に学ぶ健康長寿法
②科学的根拠による認知症予防
対 市内在住の60歳以上の方
定50人(申込多数は抽選)
講 松島勇次さん(健康管理士)

申10月11日(水)(消印有効)までに、往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・利用証(福祉会館・老人福祉センター)の有無・希望日(片方参加者のみ)を問の「高齢者大学健康講座」係へ
問 社会福祉協議会 〒202-0013中町1-6-8・☎042-438-3773
◆高齢者支援課 ☎042-438-4029

女性のための骨盤底筋アップ講座(各全6回)

下半身の筋力をアップし、女性に多い尿失禁の予防方法を学びます。併せて口腔衛生・栄養について健康維持のコツをお伝えします。
時・場 いずれも午前10時～11時30分
①10月30日～12月4日の(月)・新町福祉会館
②11月17日～12月22日の(金)・下保谷福祉会館

□**共通**
対・定 市内在住の65歳以上で運動可能な女性・15人(申込者多数は抽選)
¥1回150円
申①10月13日(金)・②31日(火)(消印有効)までに、はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を〒202-8555市役所高齢者支援課「骨盤底筋アップ講座」係へ
◆高齢者支援課 ☎042-438-4029

はじめての“スマホ”講座

スマートフォンの特徴や使い方、その利便性などを学び、生活に役立つ利用方法を体験できる講座です。(全同内容)
時・場 下表参照
対 市内在住の60歳以上で、スマートフォンを利用したことがない方
定 各日10人(申込多数は抽選)
申 10月25日(水)(消印有効)までに、往復

はがきで希望日の番号(第1・2希望)・住所・氏名・年齢・電話番号・利用証(福祉会館・老人福祉センター)の有無を問の「はじめての“スマホ”講座」係へ
問 社会福祉協議会 〒202-0013中町1-6-8・☎042-438-3773
◆高齢者支援課 ☎042-438-4029

会場	日程	
ひばりが丘福祉会館	①11月16日(木)午前10時	②12月22日(金)午前10時
新町福祉会館	③11月21日(火)午前10時	④12月 5日(火)午前10時
富士町福祉会館	⑤11月29日(水)午後 2時	⑥12月20日(水)午後 2時
住吉老人福祉センター	⑦ 1月12日(金)午前10時	⑧ 1月26日(金)午前10時
下保谷福祉会館	⑨ 1月16日(火)午後 2時	⑩ 2月 6日(火)午後 2時
老人福祉センター(田無町)	⑪ 2月 1日(木)午前10時	⑫ 2月15日(木)午前10時

イベント NEWS

もっと知ろう! 楽しもう!

ENJOYニュースポーツ2017(後期) 運動不足の方・障害のある方も

10～2月の最終日曜日

午前9時30分～11時30分
きらっと ※当日、直接会場へ

カーリングから生まれたユニカールやポッチャなどに加え、年内はソフトバレーボール、翌年はミニテニスを行います。
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 ☎042-438-4081

西東京市消防団ポンプ車操法大会

10月8日(日) 午前8時10分～正午
都立東伏見公園

消防団員の活動技術の向上と士気高揚を図るため、各分団で競い合い日頃の訓練の成果を披露します。
消防団は、地域防災の担い手として市民の生命と財産を守るために昼夜を問わず、消防・防災活動を行っています。
◆危機管理室 ☎042-438-4010

地域の不幸な猫を増やさない講演会

10月14日(土) 午後2時～4時
エコプラザ西東京

飼い主のいない猫を増やさないために、猫に不妊・去勢手術を受けさせて地域に戻すなど、猫に関する活動に長年携わってきた講師によるお話です。
対 市内在住・在勤・在学の方など
定 50人(申込順)
講 工藤久美子さん(NPO法人ねこだすけ)
申 10月2日(月)～13日(金)に電話で下記へ
◆環境保全課 ☎042-438-4042

第9回 大人におくる朗読会

10月14日(土)
午後2時～4時(1時30分開場)
保谷駅前公民館 ※当日、直接会場へ

内『朝顔』(藤沢周平作)・『一房の葡萄』(有島武郎作)・『ぜつぼうの濁点』(原田宗典作)ほか
定 80人(先着順)
□公演 保谷朗読ボランティアの会
◆保谷駅前図書館 ☎042-421-3060

フレンドリー祭り みんな集まれ! 祭りで楽しい一日を

10月14日(土) 午前9時30分～午後4時
障害者総合支援センターフレンドリー

内 施設利用団体の発表・展示(ダンス・二胡演奏・折り紙など)、インドネシアの民族舞踊、ゲームコーナー、各種模擬店
□参加団体 ハートランド・スマイリーキッズジャズ・スパイラルキューブ・バトンチームシン東京・フラスタジオナプア・琴礼会ほか
□出店品目 綿菓子・ポップコーン・焼きそば・カレー・クッキー・ポテトフライ・生鮮野菜・工芸品ほか
問 フレンドリー ☎042-452-0087
◆障害福祉課 ☎042-438-4034

青空のもとで、公園で楽しく健康づくりを行いましょう!

10月19日(木) 午後1時30分～3時
ひばりが丘さくらの道公園
※雨天時:10月26日(木)

内 公園の健康遊具を活用した健康教室
対 市内在住・在勤の中高齢者
定 25人(申込順)
持 飲み物・タオル・靴
申 10月16日(月)までに電話で住所・氏名・年齢・電話番号を問へ
問 スポーツセンター ☎042-425-0505
◆みどり公園課 ☎042-438-4045

地域活動紹介ゆめサロン 「まちめぐり」向台町・新町周辺の旅

10月21日(土) 午前9時30分～午後2時
集合:小金井公園東口

向台町・新町周辺の市民活動の拠点を、楽しく語らいながら見学します(ノルディックウォーキング付)。
定 20人(申込順)
¥200円(昼食代)
□カメラボランティア募集
まちめぐりに同行しながら写真撮影をしませんか。撮影した写真は問のHPや機関紙で公開されます。
定 10人(申込順)
□共通 申 10月14日(土)までに、電話・ファクス・Eメールで、住所・氏名・電話番号を問の「まちめぐり(カメラ)」係へ
問 市民協働推進センター ☎042-497-6950・☎042-497-6951・
✉yumecollabo@ktd.biglobe.ne.jp
◆協働コミュニティ課 ☎042-438-4046

おたすけ隊 養成講座

ささえあい訪問協力員養成研修

時 10月19日(木)午後1時30分～4時40分
場 柳沢公民館
内 市内で一人暮らしをする高齢者の見守り活動
対・定 市内在住の方・20人(申込順)
持 年齢確認書類(保険証など)・認め印
申 10月16日(月)までに、電話・ファクス・Eメールで住所・氏名・電話番号を問へ
問 西東京市地域サポート「りんく」
☎042-497-4163・☎042-497-4164・✉seikatsu@n-csw.or.jp
◆高齢者支援課 ☎042-438-4029

市民介護講習会

時 11月11・18・25日(土)午前10時～午後3時
場 めぐみ園(柳沢4-1-3)
内 高齢者を支える基本知識と介護技術を学ぶ施設の専門職員による講習会
対・定 市内在住で全日程受講できる、高齢者を介護している家族の方・介護知識を身に付けたい方・ボランティア活動してみたい方・20人(申込多数は抽選)
申 10月26日(木)(消印有効)までに、はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・希望講習内容を〒202-8555市役所高齢者支援課「市民介護講習会」係へ
◆高齢者支援課 ☎042-438-4028