



第9回「介護の日」イベント

2025年までにわたしたちができること、
わたしたちがするべきこと
オール西東京でつくるまちの「健康」

- 時 11月9日(休)午前11時～午後5時
- 場 アスタセンターコート
- 11時20分 西東京しゃきしゃき体操
- 11時50分 認知症を予防しよう！
- 0時20分 サロンを知ろう！
～活動紹介～
- 0時40分 はじめまして、社会福祉法人連絡会です！
- 1時 体験版☆フレイルチェック
- 定 15人(申込順)
- 申 10月16日(月)午前9時から、電話でフレイル担当 ☎042-438-4102へ
- 2時30分 お口の健康講座
- 3時 フレイル予防運動
- 3時30分 福祉用具体験・リハビリ相談
- 4時30分 フィナーレ

- 11時～4時 おくすり相談
- 展示 福祉用具、社会福祉協議会PRコーナー、介護川柳、栄養情報
- 川柳募集中
10月16日(月)(消印有効)まで。詳細は10月1日号をご覧ください。
- 共催 社会福祉協議会
- ◆高齢者支援課 ☎042-438-4032



介護予防運動

暮らしヘルパー養成研修(全2回)

訪問介護の仕事をするための基礎研修で、修了者は市独自基準の訪問サービス(家事援助のみ)の従事資格が取得できます(採用されるとは限りません)。
時・場 ●11月1日(水)・2日(木)・防災センター
●12月5日(火)・6日(水)・田無総合福祉センター
●3月3日(土)・4日(日)・田無庁舎5階

意欲のある18歳以上の方(高校生を除く)・各20人(申込順)
申 電話・はがき・Eメール・専用申込書で住所・氏名・生年月日・職業・電話番号・受講動機・希望回を〒202-8555市役所高齢者支援課「暮らしヘルパー養成研修」係へ
※既に申込済の方は不要
◆高齢者支援課 ☎042-438-4029

第2回 理科・算数だいすき実験教室(早稲田大学連携事業)

時 11月25日(土)
講座1～4…午後2時～4時30分
場 早稲田大学高等学院(練馬区上石神井3-31-1)
対 市内在住・在学の小学生と保護者
申 10月27日(金)午後5時(消印有効)までに、往復はがきで講座名(1つのみ)・住所・

ふりがな氏名・学校名・学年・電話番号・同伴の保護者氏名を〒202-8555市役所教育企画課へ郵送または持参(保谷庁舎3階)
※申込多数は抽選。詳細は市HPをご覧ください。
◆教育企画課 ☎042-438-4070

講座名	対象学年・定員	費用
1 自然のエネルギーを考えよう ～風力発電・太陽光発電の仕組みと風力発電機の製作～	3年生以上・30人	800円
2 時計はなぜ正確に動く？ 分解してわかる時計の仕組み	3年生以上・15人	500円
3 作って飛ばそう！～紙ジャイロと発射装置の作製～	4年生以上・20人	300円
4 コハクを知ろう ～若いコハクをみがいて化石になった虫を見つけよう～	3年生以上・15人	1,000円

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。

「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。



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。

シニア向けお仕事説明会

市と(株)セブン-イレブン・ジャパンは、「地域活性化包括連携協定」に基づき市内のセブン-イレブン店舗で働きたいシニアの方を対象に、お仕事説明会を開催します。元気なシニア世代の就労を促進し、地域の元気につなげていきます。
時 10月24日(火)午後1時～4時(受付：0時30分)

場 田無庁舎5階
内 業務内容説明・就労相談・ハローワークによる紹介手続き・レジ打ち体験・シニア就労者の方の経験談など
対 おおむね60歳以上の方
◆高齢者支援課 ☎042-438-4029
◆企画政策課 ☎042-460-9800

高齢者福祉大会

時 11月7日(火)午前10時～午後4時(受付：午前9時30分～午後3時)
場 保谷こもれびホール
※当日、直接会場へ
内 式典・公演(●手相漫談：山田夢心)

●コント：チャーリーカンパニー・演芸(市内各高齢者クラブ)
対 市内在住の60歳以上の方(先着順)
問 社会福祉協議会 ☎042-438-3773
◆高齢者支援課 ☎042-438-4029

きれいな歩き方講座(全4回)

普段の歩き方・姿勢を見直して、いつまでも年齢を感じさせない歩き方をしてみませんか。
時・場 11月8日～29日(水)午後2時～3時30分・新町福祉会館
対・定 市内在住で運動可能な65歳以上の方・15人(申込多数は抽選)

¥1回150円
申 10月25日(水)(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「きれいな歩き方講座」係へ
◆高齢者支援課 ☎042-438-4029

高齢者のための「歩いて見る会」太宰治ゆかりの跡を探求する

時 11月24日(金)午前9時～午後0時30分 ※小雨決行
場 集合・解散：三鷹駅南口2階デッキ前
□コース 三鷹駅～太宰治文学館～禅林寺～山本有三記念館(外周のみ)～三鷹駅(約5km) ※専門員の解説付
対 市内在住の60歳以上の方
定 30人(申込多数は抽選)
申 10月27日(金)(消印有効)までに、往復

はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を問の「歩いて見る会」係へ
※運動制限がある方は、相談のうえお申込ください。
※はがき1枚につき1人
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

オレンジゴスペルコンサート in フレンドリー

ゴスペルを通じてみんなで一緒に子ども虐待防止を考えます。 ※当日、直接会場へ
時 10月28日(土)午前11時～午後1時(10時45分開場)
場 障害者総合支援センターフレンドリー
定 72人(先着順)

□出演 武蔵野ユニオンクワイア、ナンシー・ジャクソン・ジョンソンさん(写真)ほか
問 もぐもぐの森 ☎042-452-6613
◆障害福祉課 ☎042-438-4034

