

An illustration showing a female teacher with glasses and a green sweater on the left, looking towards a bulletin board. Two young students, a boy and a girl, both in green sweaters, are standing in front of the bulletin board with their arms raised in celebration. The bulletin board has a sign that reads '合格発表' (Qualification Announcement) and displays a list of names and scores. Confetti is scattered around the scene.

【Eメール宛先】
✉seijin-hoken@
city.nishitokyo.lg.jp

「女性の健康講座」申込

①住所
②氏名
③生年月日
④電話番号
⑤保育希望の有無
※希望者は子どもの
氏名・生年月日

事業名	日時／場所	対象／定員(申込順)	申込方法など
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【運動不足の解消や足腰の筋力アップに効果的な体操】 ※初めての方にお勧めです。	2月23日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	市内在住で立位がとれる方／各20人 ※7人以上で出張講座も実施します (平日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください)。	前日までに電話
	3月13日(火)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター		
ボディケア講座～ひざ痛予防～ 【理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅で行える体操】	3月7日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方／15人	前日までに電話
リハビリ窓口相談 【リハビリ方法や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士による相談】	3月7日(水)午後2時15分～3時15分・ 3月15日(木)午前11時15分～午後0時15分 保谷保健福祉総合センター	リハビリに関する相談を希望する方 および関係者／各2人程度	前日までに電話
からだとの健康相談 【保健師による面接相談】	3月9日(金)午後1時30分～3時30分 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方／2人	3月6日(火)までに電話
糖尿病基礎講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	3月12日(月)午後1時30分～3時 田無総合福祉センター	糖尿病の予防または境界域で食事療法をこれから始める方および家族／10人	3月9日(金)までに電話
栄養・食生活相談 【生活習慣病予防の食事や健康づくりのための食生活について管理栄養士による相談】	3月14日(水)午前9時～11時 田無総合福祉センター	市内在住の方／各3人程度	3月9日(金)までに電話
	3月23日(金)午後1時～4時 保谷保健福祉総合センター		3月20日(火)までに電話
サントミニ栄養講座 「悪玉コレステロールを下げる7つのコツ」	3月14日(水)午前11時15分～午後0時25分 田無総合福祉センター	市内在住の方／10人程度	3月9日(金)までに電話

当日…申込不要・当日、直接会場へ ※転入などの方は事前にご連絡ください。

時 2月28日(水)、
3月7・14・28日(水)

場 保谷保健福祉総合センター

対 個別に通知(4歳未満で希望する
方はお問い合わせください)



健康課保
☎042-438-4087