

# キッズルーム

子育て世代向け情報 ※市からの連絡帳(2・3面)もご覧ください。

## 赤ちゃん集まれ〜♪

地域子育て支援センターでは、毎月赤ちゃんとお母さんの方が気軽に楽しめるつどいを行っています。ぜひご参加ください！  
センター・児童館・公民館など、市内14カ所で開催しています。詳細はセンターHPをご覧ください。  
時 午前10時～11時30分  
※ 午後1時45分～3時



対 8カ月までの乳児と保護者、妊婦  
□赤ちゃんのつどい日程(8・9月)

会場(同保育園内)	日程
センターすみよし	8月30日(金) 9月24日(火)
センターけやき	8月23日(金) 9月27日(金)
センターやぎさわ	9月20日(金)
センターなかまち	9月19日(木)
センターひがし*	9月5日(木)

▶保育課 ☎042-460-9842

## 少年野球大会

時 9月15日(日)・16日(祝)・22日(日)(予定)  
※予備日9月23日(祝)・29日(日)・10月6日(日)・13日(日)・14日(祝)・19日(土)・20日(日)  
場 市民公園グラウンドほか  
対 在住・在学の小学生で、リトル・ポニーの各リーグに所属していないチーム(1チーム10人以上20人以内)  
申 8月16日(金)(消印有効)までに、所定の申込書を☎へ郵送・ファクス・メールまたは持参

□代表者会議・組み合わせ抽選会  
時 8月31日(土)午後6時  
場 スポーツセンター  
問 NPO法人西東京市体育協会 〒202-0013中町1-5-1スポーツセンター内  
☎042-425-7055  
☎042-439-3395  
✉nishitokyotaikyo@atbb.ne.jp  
▶スポーツ振興課保 ☎042-438-4081

# シニアルーム

シニア世代向け情報 ※市からの連絡帳(2・3面)もご覧ください。

## 接骨院の運動講座 ～近所で始める筋力アップ！

フレイル(虚弱状態)を予防するためのストレッチと筋力アップ運動で体力を増進させて、いつまでも元気な生活ができるようにしましょう。  
時 9～11月(全12回)  
場 市内13会場の接骨院(下表参照)  
※1回目・11回目のみ全会場共通  
時・場 9月2日(月)、11月11日(月)午後0時45分～2時30分・きらっと  
対 在住の満65歳以上の方で、立って

運動することが可能な方  
定 各3～6人(申込多数は抽選)  
料 1回150円  
申 8月16日(金)(必着)までに、電話・はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望会場名(第2希望<sup>※</sup>)を〒202-8555市役所高齢者支援課[接骨院の運動講座]係へ  
▶高齢者支援課保 ☎042-438-4029

□接骨院の運動講座日程表

会場	定員	住所	2回目～12回目(11回目を除く)	実施時間
しおだ接骨院	3	泉町1-11-14 上宿ビル1階	毎週(火)9月10日～11月19日	午後1時～2時30分
榊原接骨院	5	保谷町3-25-10	毎週(水)9月11日～11月20日	午後0時30分～2時
伏見通り接骨院	5	柳沢2-3-13-101		
シブヤ整骨院	6	ひばりが丘2-13-20		
しばくぼ整骨院	5	芝久保町2-13-29		
春風堂接骨院	3	下保谷 4-8-18-101	毎週(木)9月12日～11月21日	午後1時～2時30分
まるやま整骨院	4	柳沢2-2-3 東邦ビル101		
いいむら接骨院	5	北町6-7-8		
まる接骨院	3	東伏見 3-2-1-1階	毎週(金)9月13日～11月22日	午後1時15分～2時45分
山崎接骨院	4	田無町 2-16-11-101		午後1時30分～3時
やぎさわ整骨院	5	柳沢6-1-12 マック柳沢コート104	毎週(土)9月14日～11月23日	午後1時～2時30分
かえで整骨院	4	富士町4-5-16 横山ビル1階		
幸心道接骨院	3	北町5-12-11		

## シルバー月間にスポーツ施設をご利用ください 65歳以上の方は利用が無料！

時 9月2日(月)～30日(月)の平日午前9時～午後3時入館  
●1日(日)～11日(水)は点検のためプールはご利用になれません(スポーツセンター)。  
●3日(木)は休館日  
※それ以外は有料  
場 スポーツセンター・総合体育館・きらっと  
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(下表参照)の参加  
対 在住の運動可能な65歳以上の方  
申 8月16日(金)(必着)までに、往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・

参加希望教室を☎へ(申込多数は抽選)  
※1教室につき、はがき1枚が必要  
※返信用はがきを窓口にご持参いただき、窓口でも申込可  
□参加・利用方法 利用時に「2019年度シルバーウイーク参加カード」を提示してください(平成30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をご持参ください)。  
※カードをお持ちでない方は、初回のみ本人確認書類(住所・年齢が分かるもの)をご持参ください。  
問 スポーツセンター 〒202-0013中町1-5-1 ☎042-425-0505  
▶スポーツ振興課保 ☎042-438-4081

	教室名	場所	日時	定員
プール	① 水中ウォーキング	スポーツセンター 温水プール	9月12日(木)	午後1時～2時
	② 水中運動		20日(金)	
フロア	③ バランストレーニング&ストレッチ	スポーツセンター	5日(木)	午前10時～11時
	④ 転倒予防&健脳トレーニング		27日(金)	
	⑤ 体力向上ハツラツ体操	総合体育館	13日(金)	午前10時30分～11時30分
	⑥ ウォーキング&簡単筋トレ		25日(水)	
	⑦ 遊びながら運動 柔軟と調和	きらっと	18日(水)	
	⑧ 楽しみながら運動 心身の均衡		30日(月)	

## フレイル予防のための実践講座

硬いものが食べられなくなったり、以前より外出がおっくうだったり、人と話す機会がなくなってきていませんか？ それはフレイルの危険信号です。フレイル予防のための運動・食事・お口のケアについて学び、いつまでも生き生き生活するための術を学びます。  
□フレイルとは 年をとって筋力や社会とのつながりなど、心身の活力が衰えていくこと  
時 8月28日、9月4・11・18・25日、10月16日 ※いずれも(水) 午後2時～3時30分  
場 新町福祉会館  
※そのほか、下保谷福祉会館(10月)、

けやきサロン(10月)、田無総合福祉センター(1月)などでも実施予定  
※駐車場がないため、公共交通機関をご利用ください。  
対 65歳以上の方で、おおむね全日程参加できる方  
※各種講座に参加したことがない方優先  
定 25人(申込多数は抽選)  
料 1回150円  
申 8月19日(月)(必着)までに、電話・はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を〒202-8555市役所高齢者支援課へ  
▶高齢者支援課保 ☎042-438-4029

### 電話転送サービスを悪用した固定電話番号の表示に注意！ その電話番号は大丈夫ですか？

電話転送サービスを悪用した還付金詐欺が増えているヨ  
電話転送サービスなら、どこからでも「03」「042」表示になるヨ  
「03」「042」以外にも市外局番の表示ができるヨ

市役所からの電話なのね

実際の電話番号 090-xxx-xxxx  
↓電話転送を利用すると↓  
通知される番号は… 042-▲▲▲-●●●●

そのほかにも…  
警察、銀行、百貨店などの職員と偽り、カードを預かったり、暗証番号を聞き出そうとします。  
▶危機管理室保 ☎042-438-4010

### 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。