



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。

フレイル予防のための実践講座

かたいものが食べられなくなってい
ません。

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(虚弱状態)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10月30日、11月6・13・20・27日、
12月18日(水)

午後2時～3時30分

場けやきサロン

※そのほか、田無総合福祉センター(1
月)・保谷保健福祉総合センター(1月)
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

定25人(申込多数は抽選)

料1回150円

申10月21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 ☎ 042-438-4029

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

□**審査期間** 10月31日(木)まで

□**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17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



赤ちゃん集まれ～♪

地域子育て支援センターでは、毎月
赤ちゃんと保護者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

※午前10時15分～11時
30分

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(10・11月)**

会場(同保育園内)	日程
センターすみよし	10月28日(月) 11月25日(月)
センターけやき	10月25日(金) 11月22日(金)
センターやぎざわ	10月25日(金) 11月18日(月)
センターなかまち	10月18日(金) 11月29日(金)
センターひがし※	10月28日(月) 11月18日(月)

▶保育課 ☎ 042-460-9842

各種教室 短期お試し講座 「笑いヨガ」講座(前期・後期)受講者募集

インドの医師によって開発された
「理由なく笑う」というユニークな健康
法です。ヨガの呼吸法に合わせて無理
なく続けられる運動を体験してみませ
んか?

時●前期:11月18日(月)・25日(月)

●後期:12月6日(金)・13日(金)

午前10時～10時45分

場老人福祉センター(田無総合福祉セ
ンター内)

対在住の60歳以上の方で、全日出席
できる方

定各期20人(申込多数は抽選)

申10月19日(出)(消印有効)までに、往
復はがきで前期または後期の希望(同
時の申込不可)・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〒188-0011
田無町5-5-12田無総合福祉セン
ター内 西東京市社会福祉協議会地域
福祉推進係「笑いヨガ」係へ

※結果は10月25日(金)より通知

※はがき1枚につき1人まで

問社会福祉協議会 ☎ 042-497-5136

▶高齢者支援課 ☎ 042-438-4029

シニア大学 単科講座(前期 全5回) 自分でできる、カラダのゆがみ改善

左右の筋肉のアンバランスが姿勢を
ゆがめ、動きづらいカラダをつくりま
す。さらに、膝や腰の痛みにつながり
ます。この講座は、ゆがみを自分で正
していく方法を理論と実技を通して身
に付けます。

時11月20・27日、12月4・18・25
日(水)

午前9時20分～10時50分

場住吉老人福祉センター

対・定在住の60歳以上の方で、全日
出席できる方・30人(申込多数は抽選)

申10月12日(出)(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)の有無を、〒188-0011田無
町5-5-12田無総合福祉センター
内西東京市社会福祉協議会地域福祉推
進係「自分でできる、カラダのゆがみ
改善前期」係へ

※医師より運動制限の指示がある方は、
相談のうえお申し込みください。

※結果は10月18日(金)より通知

※はがき1枚につき1人まで

問社会福祉協議会 ☎ 042-497-5136

▶高齢者支援課 ☎ 042-438-4029

認知症予防講座 受講者募集

脳の活性化に役立つ、二重課題(同
時に2つの動作を行う)を実践する
ことで認知症予防に取り組みます。

対在住の満65歳以上で運動可能な
おおむね全日程受講できる方

定25人

料1回150円

申各応募締切(必着)までに、電話・
はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・
会場を〒202-8555市役所高齢者
支援課「認知症予防講座」係へ

※申込多数は抽選、結果は通知

▶高齢者支援課 ☎ 042-438-4029

会場	日程	時間	応募締切
保谷保健福祉 総合センター	11月5・12・19・26日、 12月3・24日(火)	午後2時～ 3時30分	10月 29日(火)
けやきサロン	11月8・15・22・29日、 12月6日、1月10日(金)		
田無総合 福祉センター	11月26日、 12月3・10・17・24日、1月28日(火)	午前10時～ 11時30分	11月 15日(金)

認知症キャンペーン月間 認知症のことをもっと!知ろう!学ぼう!支えよう!



だれもがなる可能性のある認知症に
ついて理解を深めてみませんか。

①**認知症講演会**

時10月17日(木)午後2時～4時(1時
45分開場)

場保谷こもれびホール

内認知症の方を支える家族への支援

定200人(先着)

講和田行男さん

②**認知症と生きるパネル展示 ～認知
症の方の声や認知症カフェの紹介～**

時・場●10月7日(月)～11日(金)・田無
庁舎2階

●17日(木)～21日(月)・保谷庁舎1階

●24日(木)～29日(火)・田無総合福祉セ
ンター

③**認知症サポーター養成講座**

□**認知症サポーターとは**

認知症を正しく理解し、地域で生活して
いる認知症の方や家族を見守り、自分
でできる範囲で支援する方のことです。

時・場10月26日(出)午後2時～3時30
分(1時45分開場)・ひばりが丘公民館

内●認知症 ●認知症サポーター
100万人キャラバン ●認知症の方を
地域で支えるためには

対・定在住・在勤の方で、当講座を受
講したことのない方・20人(申込順)

申10月21日(月)までに、電話・メール
で住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ

※5人以上集まれば市内出張講座可

④**認知症カフェ(オレンジカフェ)**

認知症の方やそのご家族、地域の方
や専門職が気軽に集える場です。お茶
を飲みながら認知症の理解を深め、情
報交換しませんか。専門職に相談する
こともできます。市内10カ所でそれ
ぞれ月1回程度開催されています。

※詳細は、市HP「西東京市認知症ガ
イドブック」をご覧ください。

⑤**若年性認知症の家族会「かえるの会」**

年4回程度開催しており、若年性認
知症の方ならではの介護の悩みや情報
交換をしています。日時は今後の市報
に掲載しますのでご覧ください。

対若年性認知症の方を介護しているご

家族の方(発症が65歳未満で現在65
歳以上の方の介護者の方も参加可)
※詳細は下記にお問い合わせください。

⑥**ご存じですか?「みまもりシール」**

認知症の方が

行方不明になっ

たときに、でき

るだけ早くご自宅に戻ることができる
よう「みまもりシール」をお配りしてい
ます。ご利用いただくためには登録が
必要になりますので、お住まいの地域
にある地域包括支援センターまでご相
談ください。

地域包括支援センター名	お住まいの地域	電話番号
栄町地域包括支援センター	ひばりが丘北・北町・栄町・ 下保谷	☎ 042-438-7090
富士町地域包括支援センター	東町・中町・富士町	☎ 042-451-1203
泉町地域包括支援センター	北原町・泉町・住吉町	☎ 042-424-1200
田無町地域包括支援センター	田無町・保谷町	☎ 042-467-8850
緑町地域包括支援センター	緑町・谷戸町・ひばりが丘	☎ 042-461-7081
西原町地域包括支援センター	西原町・芝久保町	☎ 042-451-8844
向台町地域包括支援センター	南町・向台町	☎ 042-468-2340
新町地域包括支援センター	新町・柳沢・東伏見	☎ 042-462-1695