

## 高齢者手技治療割引券の交付

65歳以上の方が高齢者指定治療院でマッサージ治療などを受ける際に、治療料金の一部を助成する割引券を発行します。

□**枚数** 割引券12枚を限度に交付(申請月に基づき月1枚換算)

□**助成内容** 1回の保険外治療料金から1,000円を割引

持本人確認ができるもの(マイナンバーカード・運転免許証・保険証など)

■ 4月1日(木)から、高齢者支援課(田無第二庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合センター1階)、出張所の窓口へ  
※来庁での申請が困難な場合は下記へお問い合わせください。

### ◆市内の治療院の方

新たに高齢者指定治療院の指定を希望する場合は、下記へお問い合わせください。

▶高齢者支援課 ☎042-420-2810



## 初めての方対象 フレイルチェックを受けてみよう!

年齢を重ねて、心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイルといいます。外出を控える中で、生活不活発となりフレイル状態になっていないでしょうか。

フレイルチェックでは、ご自身のフレイルの兆候を機器による測定(手足の筋肉量・握力など)や質問票で楽しく確認することができます。定期的に受け、体と心の状態の変化を知ることが大切です。

※6カ月ごとに開催を予定していますので、継続してご参加ください。

時・場 下表参照

対 在住のおおむね65歳以上で、フレイルチェックを受けたことのない方

定 各10人(申込順)

申 4月2日(金)午前9時から、電話で希望の会場名・住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

□**日程** ※各会場とも①と②両日参加

会場	日程	時間	対象地域
田無第二庁舎	①4月22日(木)	午後2時～3時30分	北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町
	②10月予定		
住吉老人福祉センター(住吉会館ルピナス内)	①6月16日(木)		
	②12月予定		
柳沢公民館	①5月19日(木)		
	②11月予定		
新町福祉会館	①7月予定		
	②令和4年1月予定		
URひばりが丘パークヒルズ 南集会所(ひばりが丘3-3-3)	①5月20日(木)		緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町
	②11月予定		
西原総合教育施設	①7月予定		
	②令和4年1月予定		
防災・保谷保健福祉総合センター6階	①6月22日(木)	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町	
	②12月予定		
下保谷福祉会館	①9月予定		
	②令和4年3月予定		

※7月以降の予定は決まり次第募集をします。

## 福祉会館・老人福祉センター 各種教室参加者募集

楽しく健康づくり・仲間づくりをしましょう。主に初心者を対象とした教室です。

時 5月～令和4年3月(予定)

対 在住の60歳以上で1年を通して参加する意欲のある方

定 各教室6～36人程度(申込多数は、新規の方などを優先し抽選)

料 教材費など

申 4月5日(月)～10日(土)午前9時30分～

午後4時に、「福祉会館・老人福祉センター利用証」を持参し、各会場窓口へ(電話受付不可)

※利用証がない場合は、保険証など住所・氏名・生年月日が分かるものを持参  
※休館日：老人福祉センター(土)・(日)、福祉会館・住吉老人福祉センター(日)

☎ 社会福祉協議会 ☎042-497-5136  
▶ 高齢者支援課 ☎042-420-2811

会場	教室名	実施日時	定員	開始日	
住吉老人福祉センター ☎042-421-1122	らくらくエアロビクス A	第1・3(火)	各10	5月18日(火) 11日(火)	
	B	第2・4(火)			
下保谷福祉会館 ☎042-422-8338	音楽のうらおい	第2・4(木)	20	13日(木)	
	ゆっくり体操	第1・3(木)	17	6日(木)	
新町福祉会館 ☎0422-55-1781	和(なごみ)パステルアート	第1・3(火)	10	18日(火)	
	大人リトミック 新町	第1・3(火)	10	18日(火)	
	リズム体操	第1・3(火)	28	18日(火)	
富士町福祉会館 ☎042-465-9350	音楽の楽しみ方	第2・4(木)	36	12日(木)	
	はじめての書道 富士町	第2・4(木)	8	12日(木)	
	栄養のチカラ	第4(火)	8	25日(火)	
	太極拳	第2・4(月)	24	10日(月)	
ひばりが丘福祉会館 ☎042-424-0262	絵手紙	第1・3(火)	11	18日(火)	
	はじめての書道 ひばりが丘	第2・4(木)	8	12日(木)	
	大人リトミック ひばりが丘	第2・4(木)	9	13日(木)	
	栄養のチカラ	第3(火)	6	18日(火)	
老人福祉センター ☎042-466-1680	音楽の輪	第2・4(木)	12	12日(木)	
	元気の出る音楽	第2・4(金)	12	14日(金)	
	パステルアート	A	第1・3(月)	各12	17日(月) 10日(月)
		B	第2・4(月)		
	初心者健康麻雀	A	第1・3(火)	各12	18日(火) 11日(火)
B		第2・4(火)			
栄養のチカラ	第2(木)	7	13日(木)		

※開始日、日時は、都合により変更する場合があります。

※各クラスによって、実施回数異なります。

※教室の詳細は、各会場にお問い合わせください。



※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。

## 春の全国交通安全運動

世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

4月6日～15日

※4月10日は交通事故死ゼロを目指す日

この運動は、交通安全思想の普及・浸透を図り、交通事故防止の徹底をしていただくことを目的としています。

交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけ、一人一人が道路交通環境の改善に取り組むことにより、交通事故を防止しましょう。

### □運動の重点

①子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全の確保

②自転車の安全利用の推進

③歩行者などの保護をはじめとする安全運転意識の向上

④二輪車の交通事故防止

※①～③：全国重点、④：地域重点

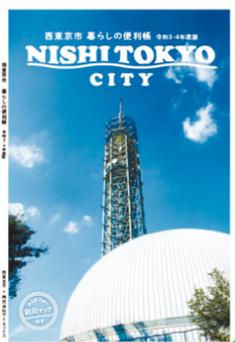
▶交通課 保 ☎042-439-4435

## 「暮らしの便利帳」を全戸配布します

市のサービスや手続、公共施設の案内など、毎日の生活に役立つ情報を掲載した「令和3年・4年度版 西東京市暮らしの便利帳」を、4月30日(金)までに全戸配布します。この日を過ぎても届かない場合は、5月21日(金)までにご連絡ください。

□**電子書籍版** 4月20日(火)からパソコンやスマートフォンなど、インターネットから全ページご覧になれます。

▶秘書広報課 ☎042-460-9804



「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。