

シニアルーム

シニア世代向け情報
※市からの連絡帳(2面)も
ご覧ください。

シニア大学単科講座 「元気になれる朗読講座」 「自分でできる、カラダのゆがみ改善」講座(2期)

健康に関する知識について、実践を通して学べる講座です。
時/内/定 下表参照
場 住吉老人福祉センター
対 在住で60歳以上の方
 ※申込多数は、新規の方を優先し抽選
申 9月11日(土)(消印有効)までに、往復はがきで講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・「福祉会館・老人福祉センター利用証」の有無を明記し、〒188
日 日程

0011田無町5-5-12西東京市社会福祉協議会福祉支援課へ
 ※医師から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9月22日(水)から返信はがきで通知
 ※はがき1枚につき1人のみ
問 社会福祉協議会 ☎042-497-5136
 ▶高齢者支援課 ☎042-420-2811

教室名	内容	実施日時	定員	開始日
元気になれる朗読講座	朗読を通して、心と体を元気にします。	10月4・18日(月) 午後1時～2時30分	24人	10月4日(月)
自分でできる、カラダのゆがみ改善講座(2期)	カラダのゆがみを自分で正していく方法を、理論と実技をとおして身に付けます。	10月13・20・27日(水)、11月17・24日(水) 午前9時20分～10時50分	15人	10月13日(水)

※開始日・日時は、都合により変更する場合があります。
 ※教室の詳細は、各会場にお問い合わせください。

初めての方対象 フレイルチェックを受けてみよう!



新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控える中で、生活が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市民サポーターによる機器の測定(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、からだやこころの状態の変化を知ることが大切です。
 フレイルとは、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})が低下した状態をいいます。
日 日程 ※各会場とも①と②両日参加

※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 9月2日(水)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

会場	日程	時間	対象地域
西原総合教育施設	①10月12日(火) ②令和4年4月予定	午後2時～3時30分	緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町
URひばりが丘パークヒルズ南集会所(ひばりが丘3-3-3)	①令和4年3月10日(水) ②令和4年9月予定		
新町福祉会館	①10月13日(水) ②令和4年4月予定		
柳沢公民館	①12月16日(水) ②令和4年6月予定		
田無第二庁舎	①11月30日(火) ②令和4年5月予定		
下保谷福祉会館	①12月22日(水) ②令和4年6月予定		
防災・保谷保健福祉総合センター6階	①令和4年1月20日(水) ②令和4年7月予定		
			北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町
			ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町

高齢者を狙った悪質商法にご注意ください

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。少しでもおかしいと感じたら、お気軽にご相談ください。既に被害に遭われた方も、隠したり一人で悩まずご相談ください。また、周囲の皆さんによる見守りも大切です。高齢者の消費者被害の未然防止・早期発見にご協力をお願いします。
 ▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821

◆悪質商法への注意
 ●「このままだと大変なことになる」など不安をあおる文句で契約を迫られた。
 ⇒その場で判断しない。少しでもおかしいと思ったら相談する。
 ●「身に覚えのない」請求がきた。
 ⇒相手の電話番号が記載されていても、絶対に連絡しない・支払わない。

□相談先 西東京市消費者センター ☎042-462-1100
時/場 (月)～(金)午前10時～正午・午後1時～4時/田無第二庁舎5階
 ※来所相談の場合は要予約

福祉会館・老人福祉センター各種教室(後期) 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/場/定 下表参照
対 在住の60歳以上の方で最後まで参加する意欲のある方
 ※申込多数は、新規の方を優先し抽選
料 教材費^{など}
日 日程

申 9月1日(水)～10日(金)午前9時30分～午後4時に、各会場の窓口へ(電話受付不可)
 ※休館日: 老人福祉センター(土)・(日)、福祉会館(日)
問 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
新町福祉会館 ☎0422-55-1781	新町ヨガ	10月～令和4年3月第1・3(金)	午後1時30分～3時	8人
老人福祉センター ☎042-466-1680	笑いヨガ		午前10時～10時50分	15人

※開始日・日時は、都合により変更する場合があります。※年末年始・(祝)はお休みです。
 ※教室の詳細は、各会場にお問い合わせください。

令和3年度各種体操教室(後期) ～元気な仲間と健康づくり～

令和3年度後期分の申込を受け付けます。
時 10月～令和4年3月
対 在住で60歳以上の方(笑顔体操のみ70歳以上)
定 下表参照※申込多数は、新規の方を優先し抽選
申 9月1日(水)～10日(金)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(お持ちでない方は、健康保険証など住所・氏名・生年月日
日 日程

を確認できるもの)を持参し、各会場窓口へ(電話受付不可)
 ※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)
 ※申込は1人1教室^{まで}
 ※教材費など自己負担の場合あり
問 社会福祉協議会 ☎042-497-5136
 ▶高齢者支援課 ☎042-420-2811



会館名	実施内容・曜日	教室名	時間(45～60分)	定員		
住吉老人福祉センター ☎042-421-1122	第1～4(火)	A	午前9時40分	各28人		
		B	午前10時40分			
		C	午前11時40分			
	第1～4(水)	D	午前9時40分		各13人	
		E	午前10時40分			
		F	午後1時40分			
	第1～4(金)	G	午後2時40分	各26人		
		A	午前9時20分			
		B	午前10時25分			
	下保谷福祉会館 ☎042-422-8338	第1～4(月)	C		午前11時30分	各13人
			D		午後1時20分	
			E		午後2時20分	
第1～4(火)		F	午後3時20分	各18人		
		A	午前9時40分			
		B	午前10時40分			
新町福祉会館 ☎0422-55-1781	第1～4(水)	C	午前11時40分		各10人	
		D	午後1時40分			
		E	午後2時40分			
	第1～4(木)	A	午前9時40分	各24人		
		B	午前10時40分			
		C	午前11時40分			
富士町福祉会館 ☎042-465-9350	第1～4(金)	D	午前9時40分		各24人	
		E	午前10時40分			
		A	午前9時40分			各17人
	B	午前10時40分				
	第1～4(土)	C	午前11時40分	各17人		
		D	午後1時40分			
E		午後2時40分				
老人福祉センター (田無総合福祉センター内) ☎042-466-1680	リフレッシュ体操 第1～4(火)	A	午後1時		各17人	
		B	午後1時55分			
	すっきり体操 第1～4(水)	A	午前10時10分		各17人	
		B	午前11時10分			
	笑顔体操(70歳以上) 第1～4(月)	A	午前10時10分	各12人		
		B	午前11時10分			
	田無・太極拳 第1～4(月)	後期 10～3月	午後1時	17人		

※年末年始・(祝)はお休みです。
 ※教室の詳細は、各会場にお問い合わせください。