

オランダ散歩

オリンピック・パラリンピックにおけるホストタウン相手国であるオランダの少人数で散歩をする「のんびり歩き」を参考に、のんびり散歩を楽しみます。(各回1時間程度)

対 60歳以上の方、車いすの方や身体の不自由な方など
定 各6人
申 電話で氏名・年齢・連絡先を実施団体へ ※申込順

実施団体	日程	集合時間	集合場所
西東京市体育協会	2月17日～ 3月24日の(木)	午前11時	スポーツセンター
にしはらスポーツクラブ	3月4日～25日の(金)	午前9時30分	西東京いこいの森公園
ココスポ東伏見	●(火)・(木)コース 2月15日・17日・22日・ 24日、3月1日・3日	午前10時	都立東伏見公園
	●(水)・(金)コース 2月16日・18日・25日、 3月2日・4日・9日		

オランダ散歩×ノルディックウォーキング

運動効果が高いノルディックウォーキング(2本のポールを使っての歩行運動)を、オランダ散歩(のんびり歩き)をしながら体験できます。(各回1時間程度) ※ポール貸出あり

対 60歳以上の方
定 各6人
申 電話で氏名・年齢・連絡先を実施団体へ ※申込順

実施団体	日程	集合時間	集合場所
にしはらスポーツクラブ	3月1日～22日の(火)	午前9時30分	きらっと
ココスポ東伏見	2月24日(木)・25日(金)、 3月3日(木)・4日(金)	午前10時	都立東伏見公園

共通

- 問 ●西東京市体育協会 ☎042-425-7055
- にしはらスポーツクラブ ☎042-467-9919
- ココスポ東伏見 ☎042-452-3446
- ▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818

ひろみちお兄さんのわんぱく親子体操

親子でコミュニケーションやスキンシップを取りながら体を動かし、小スペースでもできる楽しい体操を一緒にしてみませんか。

時 3月19日(土)午前10時30分(10時開場) **場** 総合体育館

対 在住の3～6歳の未就学児とその保護者

定 75組150人 ※申込多数は抽選

申 2月4日(金)～18日(金)に、下記QRコード(電子申請サービス)へ

※見学のみの参加はできません。

※詳細は市HP・児童館で配布の

チラシをご覧ください。

▶児童青少年課 ☎

☎042-460-9843



佐藤 弘道さん

1993年4月よりNHK教育番組「おかあさんといっしょ」第10代目体操のお兄さんなど合計15年間教育番組に出演



シルバー月間 ～スポーツ施設の無料利用～

時 3月2日(水)～31日(水)の平日午前9時～午後3時入館(2時間以上とそれ以外の時間は有料)

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・ランニング走路の利用(2時間以内)

●各種教室の参加(下表参照)

対 在住の65歳以上の方

持 令和3年度シルバーウイーク参加カード(過去のカードの場合は住所が分かるものも必要。カードをお持ちでない方は本人確認書類を持参)

申 2月15日(火)(必着)までに、往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・参加希

望教室を問へ郵送または返信用はがきを各館窓口に持参(申込多数は抽選)

※1教室につき、はがき1枚が必要

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 ☎042-420-2818



	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	3月4日(金)	午後1時～2時	各15人
	② 水中運動	温水プール	3月14日(月)		
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	3月8日(火)	午後10時30分～11時30分	各30人
	④ 転倒予防&健脳トレーニング	総合体育館	3月25日(金)		
	⑤ ウォーキング&簡単筋トレ		3月16日(水)		
	⑥ 体力向上ハツラツ体操	3月24日(木)			
	⑦ 簡単筋トレ&ストレッチ	3月7日(月)			
	⑧ ストレッチ&転倒予防	きらっと	3月30日(水)		

障害者サポーター養成講座(初級編)

障害のある方が困っているときにちょっとした手助けをする、障害者サポーター養成講座(初級編)を開催します。

時 2月26日(土) 午後2時30分

場 芝久保公民館

内 「ヘルプカード・ヘルプマークとは」

など(約1時間) ※参加者にはサポーターバンドナ・キーホルダーを贈呈

申 前日までに電話で問へ

問 (福) さくらの園・カノン

☎042-452-7062

▶障害福祉課 ☎042-420-2804

北京2022オリンピック・パラリンピック 市から日本代表が選出!!

東伏見を拠点に活動する「SEIBUプリンセスラビッツ」から、女子アイスホッケー日本代表に8人の選手が選出されました。

選出選手

小西あかね選手(西東京市民)・床垂矢可選手・鈴木世奈選手・山下菜選手・床秦留可選手・久保英恵選手・山下光選手・小山玲弥選手

小西選手から一言

スマイルジャパンは、北京オリンピックメダル獲得を目指しこまめやってきました。私もチームの勝利に少しでも貢献できるように頑張っています。西東京市から応援をよろしくお願いたします。

▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818



試合日程

- オリンピック：2月4日(金)～20日(日)
- 女子アイスホッケー初戦：2月3日(木)
- パラリンピック：3月4日(金)～13日(日)

男女平等推進センター パリテまつり 今年もオンライン開催

with コロナ時代のジェンダー平等 ～みんなの“私らしさ”を大切にしたいから～

時/内 ●2月26日(土)・27日(日) / オンライン講演会

●2月28日(月)～3月5日(土) / アーカイブ配信

申 2月1日(火) 午前9時～18日(金)にパリテまつりHPから(右記QRコード)

▶男女平等推進センター ☎042-439-0075

パリテまつり イベント情報 検索



◆講演会「ジェンダー平等な子育てってどうしたらいいの!?～『これからの男の子たちへ』著者 太田啓子さんにお聞きします～」

性差別・性暴力の問題と向き合ってきた弁護士である講師が考えたジェンダー平等な子育て論を聞いてみませんか。

時 2月27日(日)午前10時30分～正午
講 太田啓子さん(弁護士)

◆実行委員会講座

□誰ひとり取り残さない、人に優しいデジタル改革を目指して

世界最高齢プログラマーとして一躍有名になり、デジタル改革を高齢者視点で発信されている講師のお話を聞いてみませんか。

時 2月26日(土)午前10時～11時

講 若宮正子さん(NPOブロードバンドスクール協会 理事)

□カイロと健康と私らしさと～健康講座・オンライン編～

「健康」と「私らしさ」の関係について、講師の方が「カイロ」を通じて感じたことを聞いてみませんか。

時 2月26日(土)午前11時～正午

講 玉井かほさん(美腰カイロプラクター)

□パパの初めてのバルーンアート講座・オンライン

子どもたちの人気者になれるバルーンアートをオンラインで一緒に作ってみませんか? 基本から応用編まで学ぶことができます。

時 2月26日(土)正午～午後1時30分

講 こたパパさん(バルーンアーティスト)

□ホームスタートからみるイマドキの子育て
 ホームスタートの「先輩ママによる傾聴と協働活動の効果」と現在の子育ての課題と多様な支援を知ってみませんか。

時 2月26日(土)午後2時～3時

講 吉田朋子さん(NPO法人ワーカーズ・コレクティブちろりん村 事務局長(ほか))

□予防法務の観点から、トラブルのない、安心した終活を目指してみませんか

残念な終活の事例を踏まえて、予防法務の観点から、安心できる具体的な終活を知ってみませんか。

時 2月26日(土)午後3時～4時

講 中野浩太郎さん(相続遺言成年後見

専門の終活行政書士)

□プラスチックフリーってなあに?

生活に溢れてるプラスチックを減らし幸せになるための環境活動について一緒に考えませんか?

時 2月27日(日)午後1時30分～3時

講 服部雄一郎さん(「プラスチック・フリー」翻訳者)

□ヨピちゃんの「らしさ」や自己表現を楽しむためのヒント講座

ユーチューバーのヨピちゃんをゲストに招き、さまざまな「らしさ」や自己表現を楽しむためのヒントをお届けします!

時 2月27日(日)午後3時～4時

講 yopi-channel (略:ヨピちゃん)(ドラッグメイク・ユーチューバー)