

# イベントNEWS もっと知ろう! 楽しもう!

※イベントの**開催方法に変更が生じる**可能性があります。  
※オンライン開催事業は、通信機器とインターネットへの接続環境が必要です。

## ファミリー・サポート・センター ファミリー会員登録説明会

- 7月13日(水) / 住吉会館ルピナス
- 30日(土) / 田無総合福祉センター  
午前10時～正午

地域の中で子どもを預けたい方(ファミリー会員)と子どもを預かる方(サポート会員)からなる会員同士の相互援助活動を行っています。

- 定 20人(申込順)
- ※保育あり。1歳以上5人<sup>まで</sup>
- 申 各回説明会前日の午後5時までに電話で問へ
- 問 ファミリー・サポート・センター事務局 ☎042-497-5079
- ▶ 幼児教育・保育課 ☎042-497-4926

## いろいろなことばで たのしみおはなし会

- 7月17日(日)英語
  - 23日(土)オランダ語
- 各回午前11時30分(15分程度)  
ひばりが丘図書館

- 内 絵本の読みきかせ
- 対/定 3歳以上/親子5組(申込順)
- ※未就学児は保護者同伴にて可
- 申 各回前日までに、電話・メールまたは直接下記へ
- ▶ 谷戸図書館 ☎042-421-4545
- ☒ lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp

## セカンドライフセミナー シニアライフを豊かにする スマートフォン講座

- 7月21日(木)
- ①午前10時～正午
- ②午後1時30分～3時30分
- コール田無

スマートフォンの使い方などにお悩みの方、まずはスマートフォンの基本を学び、豊かなセカンドライフのきっかけにしてみませんか。

- 対 在住・在勤で55歳以上の方
- 定 各30人(申込多数は抽選)
- 持 スマートフォン
- 講 島田敦子さん(パソコン教室わかとできる西武柳沢駅前校講師)
- 申 7月12日(火)までに、電話・ファクスで住所・氏名・希望の回・電話番号を問へ
- 問 生涯現役応援窓口  
☎042-455-6490  
☎042-449-9053  
※(火)・(木)・(金)午前9時30分～午後3時
- ▶ 地域共生課 ☎042-420-2807



## 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。

## 地域の高齢者の方向けに eスポーツ講座を運営する 「健康デジタル指導士」になりませんか

- 7月22日(金)
- 午後1時30分～4時30分
- 田無第二庁舎4階

家庭用ゲーム機を用いて、市の公共施設や高齢者の通いの場で講座を運営する「健康デジタル指導士」養成研修を実施します。

- 対 在住・在勤・在学で18歳以上の方
- 定 10人(申込順)
- 申 メールまたは電話で下記へ
- ▶ 高齢者支援課 ☎042-420-2812
- ☒ f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp

## 障害者サポーター養成講座 (中級編)

- 7月23日(土)
- 午後2時30分(受付:2時)
- 保谷障害者福祉センター

参加・体験型の内容で開催します。受講者の方には、障害者サポーターとして登録後、障害者支援などの活動をしていただくこととなります。

- 対 初級編を既に受講している方
- 持 初級編でお渡ししたサポートバングナまたはサポートキーホルダー
- 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



## 生涯現役! シニア期に向けた 暮らしと働き方セミナー

- 8月5日(金)
- 午後1時30分～4時15分
- きらっと

年金など各種制度の基本的知識を学び、シニア世代の働き方を考える

- 対/定 55歳以上で働く意欲のある方/40人(申込順)
- 申 7月1日(金)から予約専用ダイヤルへ電話で
- ☐ 予約専用ダイヤル  
☎03-5422-1399
- ※平日午前9時～午後5時
- 問 東京しごとセンター シニアコーナー  
☎03-5211-2335
- ▶ 産業振興課 ☎042-420-2819

## シニア大学単科講座(1期 全5回) 「自分でできる、カラダのゆがみ改善」

- 8月10・17・24・31日(水)
- 9月14日(水) 午後2時～3時30分
- 住吉老人福祉センター

- 内 膝や腰の痛みにつながるゆがみを自分で正していく方法の理論と実技
- 対 在住の60歳以上で全日出席できる方
- 定 15人(申込多数は、初めての方を優先し抽選)
- 申 7月19日(火)(必着)までに、往復はがきで講座名・住所・氏名・年齢・電話番号

- 電話番号・利用証(福祉会館・老人福祉センター)の有無を明記し、〒188-0011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7月27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 ☎042-420-2812

## 初めての方対象 フレイルチェックを受けてみよう!

フレイルチェックでは、ご自身のフレイルの兆候を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。

- 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 7月4日(月)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 ※次回の募集は9月1日号に掲載予定

会場	日程	時間	対象地域
新町福祉会館	①7月19日(火)	午後2時～3時30分	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見
	②令和5年1月24日(火)		
西原総合教育施設	①7月20日(水)		緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町
	②令和5年1月11日(水)		
下保谷福祉会館	①9月13日(火)		ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町
	②令和5年3月7日(火)		
住吉老人福祉センター(住吉会館ルピナス内)	①9月28日(水)		北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町
	②令和5年3月8日(水)		

## 「一日図書館員」になってみませんか?

- 申 7月2日(土)～10日(日)に、直接希望する図書館の窓口へ(1人1館<sup>まで</sup>)
- ※申込多数は在住・在学で申込者がご本人、初めての方を優先
- ※結果は電話で申込者全員に連絡
- ▶ 中央図書館 ☎042-465-0823

※いずれも午後1時30分～4時30分

- ☐ 中央図書館  
時 ①7月22日(金) ②26日(火)  
対 ①小学4～6年生  
②小学5年生～中学生  
定 各4人
- ☐ 保谷駅前図書館  
時 ①7月22日(金) ②27日(水)  
対 ①小学4～6年生  
②小学5年生～中学生  
定 各4人
- ☐ 芝久保図書館  
時 ①7月21日(木) ②28日(木)  
対 小学4年生～6年生  
定 各2人
- ☐ 谷戸図書館  
時 ①7月21日(木) ②8月3日(水)  
対 小学4～6年生  
定 各2人
- ☐ 柳沢図書館  
時 ①7月26日(火) ②8月2日(火)  
対 ①小学5年生～中学生  
②小学4～6年生  
定 各4人
- ☐ ひばりが丘図書館  
時 ①7月27日(水) ②8月2日(火)  
対 ①小学5年生～中学生  
②小学4～6年生  
定 各4人



## お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

- 東京都子育て支援員研修(第2期)
  - 内 保育や子育て支援の分野で従事するうえで必要な知識や技能などを有する「子育て支援員」の養成研修
  - ☐ コース 地域保育コース
  - 申 7月1日(金)～15日(金)にオンラインまたは郵送(必着)
  - ※詳細は問へ
- ☐ 募集要項 問の☎から入手可能
  - ※期間中、幼児教育・保育課(田無第二庁舎2階)、市民課(防災・保谷保健福祉センター1階)でも配布(配布数に限りあり)
  - 問 ●(公財)東京都福祉保健財団(☎あり)  
☎03-3344-8533
  - その他研修全般…東京都福祉保健局 少子社会対策部計画課  
☎03-5320-4121