

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。

令和4年度 各種教室、体操教室(後期)

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 10月～令和5年3月のうち下表の日程

対 在住で60歳以上の方(笑顔体操のみ70歳以上)

場/定 下表参照 ※申込多数は、新規の方を優先し抽選

※健康体操(後期)の申込は1人1教室まで
※疾患などにより医師から運動制限を指示されている場合は、ご相談のうえお申し込みください。

※教材費など自己負担の場合あり

申 9月1日(木)～9日(金)午前9時30分～午後4時に、福祉会館・老人福祉センターの利用証を持参し、各会館窓口へ(電話受付不可)

※利用証のない方は、身分証明書(健康保険証[※])を持参のうえ、窓口で作成してください。

※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)

問 社会福祉協議会 ☎042-497-5136
▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

□「笑いヨガ」「新町ヨガ」日程

会館名	教室名	実施日時	定員	開始日
老人福祉センター ☎042-466-1680	笑いヨガ	第1・3(金) 午前10時～10時50分	15人	10月7日(金)
新町福祉会館 ☎0422-55-1781	新町ヨガ	第2・4(金) 午後1時30分～3時	8人	10月14日(金)

□健康体操(後期)の日程

会館名	実施曜日	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(木)	D	午前9時40分	各13人
		E	午前10時40分	
	第1～4(金)	F	午後1時40分	各13人
午後2時40分				
G		午後2時40分		
		午後3時40分		
下保谷福祉会館 ☎042-422-8338	第1～4(金)	A	午前9時40分	各26人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
	第1～4(月)	D	午後1時20分	各13人
		E	午後2時20分	
		F	午後3時20分	
新町福祉会館 ☎0422-55-1781	第1～4(月)	A	午前9時40分	各18人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
	第1～4(木)	D	午後1時40分	各10人
		E	午後2時40分	
富士町福祉会館 ☎042-465-9350	第1～4(火)	A	午前9時40分	各24人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
	第1～4(金)	D	午前9時40分	各24人
		E	午前10時40分	
ひばりが丘福祉会館 ☎042-424-0262	第1～4(金)	A	午前9時40分	各17人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
	第1～4(木)	D	午後1時40分	各17人
		E	午後2時40分	
老人福祉センター ☎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(木)	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)		午後1時	17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。



フレイル予防関連イベント

フレイル予防のための「元気アップ講座」

いつまでも元気で過ごすために「よく食べ、よく話し、よく動く」、3つの秘訣について実践しながら学びます。

□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[※])が低下した状態

対 在住の満65歳以上で運動可能なお

□日程

コース	会場	日程	時間
①	下保谷福祉会館	9月21日～10月19日の毎週(水) および11月16日(水)	午前10時～ 11時30分
②	新町福祉会館	9月29日～10月27日の毎週(木) および11月24日(木)	
③	西原総合教育施設	10月4日～11月1日の毎週(火) および11月29日(火)	
④	住吉老人福祉センター	10月5日～11月2日の毎週(水) および12月7日(水)	
⑤	田無総合福祉センター	10月5日～11月2日の毎週(水) および12月7日(水)	
⑥	URひばりが丘南集会所	10月18日～11月15日の毎週(火) および12月6日(火)	

おむね全日程受講できる方

¥1回150円

申 ①・②は9月12日(月)まで、③～⑥は、9月20日(火)までに、電話で住所・氏名・年齢・電話番号・希望のコースを下記へ

※申込多数は抽選、結果は通知

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

フレイルチェックを受けてみよう!

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[※])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。

対 在住のおおむね65歳以上で、フレ

□日程 ※次回の募集は12月ごろ掲載予定

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(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

会場	日程	時間	対象地域
新町福祉会館	①10月18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4月予定		
西原総合教育施設	①10月25日(火)		緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町
	②令和5年4月予定		
田無庁舎5階	①11月29日(火)		北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町
	②令和5年5月予定		
下保谷福祉会館	①12月7日(水)	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6月予定		

お買い物でつながろうVol.3 ～フレイル予防のすすめ～

お買い物を楽しみながらフレイル予防や健康のことを考えるイベントです。同時に開催する公開録音アスタジオには藤原浩さんが出演します。

時 9月18日(日)午前10時～午後5時

場 アスタセンターコート

□共催 アスタ専門店街出店者会、エフエム西東京、J:COM、田無町・向台町地域包括支援センター、西東京市地域サポート「りんく」、西東京商工会青年部、田無母の会、警視庁田無警察署

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

もの忘れが気になったら「認知症予防講座」

認知症は早期に適切に対処することで予防したり、遅らせたりすることができますと言われていています。

この講座で認知症予防のポイントを実践とともに学びましょう

対 在住の満65歳以上で運動可能なおむね全日程受講できる方

□日程

コース	会場	日程	時間
①	下保谷福祉会館	9月20日～10月18日毎週(火) および11月15日(火)	午前10時～ 11時15分
②	URひばりが丘南集会所	10月11日～11月8日毎週(火) および12月6日(火)	
③	新町福祉会館	10月12日～11月9日毎週(水) および12月7日(水)	午後2時～ 3時15分
④	田無総合福祉センター	10月17日～11月14日毎週(月) および12月12日(月)	

¥1回150円

申 ①9月12日(月)まで、②～④9月30日(金)までに、電話で住所・氏名・年齢・電話番号・希望のコースを下記へ

※申込多数は抽選、結果は通知

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812