

健康を支える「発酵食品」のエコで役立つ話 COOL CHOICE

発酵によってパワーアップされた食品の魅力について、楽しみながら学んでみませんか。
時 8月24日(木)午後1時30分～3時30分
対 在住・在勤・在学(中学生以上)
定 18人(申込順)
講 久藤啓子さん(MOA自然農法西東京市研究会)
申 7月19日(水)午前11時から電話・

ファクス・メールで講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を **問** へ
場・**問** エコプラザ西東京
電 042-421-8585(午前9時～午後5時)
フ 042-421-8586
メ ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
▶ 環境保全課 **電** 042-438-4042

接骨院の運動講座 ～近所で始める筋力アップ～



以前よりも歩けなくなった、おっくうになった方におすすめの講座です。身近な接骨院で行う筋力アップ運動とミニ講座で、手軽にフレイル(虚弱)予防ができます。
時 8～11月(全10回)
場 市内12会場の接骨院
対 在住の満65歳以上の方で立って運動が可能の方

定 各会場3～4人(1コース)
料 1回150円
申 7月31日(月)までに、電話で住所・氏名・生年月日・電話番号・参加希望会場名(第2希望[※])を下記へ
 ※申込者多数は抽選
 ※令和6年1～3月も一部接骨院で実施予定
▶ 高齢者支援課 **電** 042-420-2812

□接骨院の運動講座日程表

会場	住所	日程	実施時間
ココカラダ接骨院	下保谷 4-11-7	8月21日～11月6日の毎週(月) ※9月18日(月)、10月9日(月)は除く	午前10時～10時45分
たかはし鍼灸院・整骨院	南町5-26-19	8月22日～10月24日の毎週(火)	午後1時30分～2時15分
いいむら接骨院	北町6-7-8	8月23日～10月25日の毎週(水)	午後0時～0時45分
榊原接骨院	保谷町 3-25-10		午後1時30分～2時15分
春風堂接骨院	下保谷 4-8-18 101		午後1時30分～2時15分
つるた接骨院	田無町 2-13-14		午後2時～2時45分
伏見通り接骨院	柳沢 2-3-13-101		午後1時～1時45分
まるやま整骨院	柳沢2-2-3 東邦ビル101		午後1時～1時45分
しばくぼ整骨院	芝久保町 2-13-29	8月24日～10月26日の毎週(木)	午後0時30分～1時15分
シブヤ整骨院	ひばりが丘 2-13-20	8月31日～10月26日の毎週(金)、10月4・18日(水)、11月1日(水)	午後0時30分～1時15分
やぎさわ整骨院	柳沢 6-1-12-104	8月25日～10月27日の毎週(土)	午後1時30分～2時15分
かえで整骨院	富士町4-5-16 横山ビル1F		午後1時～1時45分

多摩六都フェア パラアート制作ワークショップ受講生・パラアート展覧会絵画作品募集

障害の有無に関わらず、誰もが文化芸術に親しめるようパラアート制作ワークショップ、パラアート展覧会を開催します。ワークショップで制作した作品や、募集した絵画作品は、圏域5市を順番に回って展覧会を行い、表彰式も実施します。
◆パラアート制作ワークショップ受講生募集
時/場 9月16日(土)・30日(土)、10月7日(土)・14日(土)午前9時30分～11時30分/障害者総合支援センターフレンドリー
対 次の全てに該当する方
 ●圏域5市(西東京・小平・東村山・清瀬・東久留米市)に在住・在学の中学生以上18歳以下で障害のある方
 ●特別な事情がない限り、全ての講習日程に参加できる方
定 10人
 ※初めて参加する方を優先
申 8月22日(火)までに、メールで **問** へ

問 (福) さくらの園
電 042-467-1081
メ t2sakura@estate.ne.jp
◆多摩六都フェアパラアート展覧会絵画作品募集
□テーマ「コラボレーション(共に働く・協力する)」
対 圏域5市(西東京・小平・東村山・清瀬・東久留米市)に在住・在勤・在学で障害のある方
申 9月29日(金)までに、〒188-0011田無町4-17-14障害者総合支援センターフレンドリー・就労支援センター一歩・cafeもぐもぐの森へ(郵送または持参)
◆展覧会
時 11月28日(火)～12月3日(日)
場 コール田無
 ※上記期間以外に、圏域5市の公共施設でも展示します。
 ※受賞者へは賞状と賞品を贈呈(予定)
▶ 文化振興課 **電** 042-420-2817

女性の働き方サポート推進事業



子育てをしながらの「理想の働き方実現」を目指しませんか? 子連れで参加できる講座や、同じ志をもつ仲間との交流できるプログラムを用意しています。

ハンサムママ

□9～11月開催講座

内容	日時	場所	参加費
スクール ここからはじまる『おうち起業』塾 定 20人	9月7・14・21・28日(木)	【1・3・4日目】田無第二庁舎4階 【2日目】イングビル	2,000円(初日に集金)
スクール おうち起業家のためのブランディングスクール 定 20人	10月5・12・19・26日(木)		田無第二庁舎4階
基礎講座 起業の種を育てよう 定 20人(保育あり)	11月7日(火)	柳沢公民館	無料
専門講座 女性個人事業主のためのやさしい税務の話 定 20人(保育あり)	11月14日(火)	柳沢公民館	500円

※保育あり(各回6人、1回300円)
申 専用 **印** から

◆個別相談 コーディネーターが、子育てしながらの働き方や、起業・経営に関する相談に応じます。

▶ 産業振興課 **電** 042-420-2819

学校に登校しない、できない中学生のための進路のお話

時 8月3日(木)午後2時～4時
場 田無第二庁舎4階
内 学校に登校しない、できない中学生の卒業後の進路について、高校の先生や適応指導教室の指導員からのお話[※]
対 学校に登校しない、できない中学3年生の生徒と保護者、そのほか

参加を希望する中学生と保護者
定 40人
講 都立高校教師[※]
申 7月18日(火)午前9時から申込フォーム[※](先着) ※定員に達しない場合は当日参加も可 **申** 申込フォーム
▶ 教育支援課 **電** 042-420-2829



※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。

西東京市総合体育大会

各競技要項をご確認のうえお申し込みください。体育協会 **印** から要項・申込書などをダウンロードできます。
□総合開会式
時 8月20日(日)午前9時(8時45分受付)
場 スポーツセンター

問 西東京市体育協会 **電** 042-452-7155(月)～(金)午前9時～午後4時(祝・第1(火)を除く)
▶ スポーツ振興課 **電** 042-420-2818

