

## 市民スポーツまつりフリーマーケット出店者募集

市民みんなの大運動会「市民スポーツまつり」の会場で開催されるフリーマーケットの出店者を募集します。  
**時** 10月9日(祝)午前9時30分～午後4時  
**場** 向台運動場  
 ※フリーマーケットは雨天中止  
**募集区画** 100区画(1区画2.5m×2.5m) 1人または1団体につき1区画(飲食店不可・申込多数の場合は抽選)  
**出店協力金** 1区画500円  
 ※中止の場合は返金しません。  
**申** 9月15日(金)(必着)までに、往復はがきで住所・氏名・電話番号・出店物(衣類・雑貨<sup>等</sup>)を明記し、〒188-

0012南町5-6-5南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」内NPO法人西東京市体育協会事務局へ  
**出店者説明会** ※必ず出席してください。詳細は**問**の**☎**をご確認ください。  
**時** 9月26日(火)午後7時  
**場** 田無庁舎5階  
**問** NPO法人西東京市体育協会事務局  
**☎** 042-452-7155 (月)～(金)午前9時～午後4時  
 ※第1(火)除く)  
**▶** スポーツ振興課 **☎** 042-420-2818 西東京市体育協会 **QR**

## 救急の日 9月9日 救急医療週間 9月3日～9日

**☐ 応急手当てを身につけよう**  
 東京消防庁では、もしもの時のため、心肺蘇生法やAEDの使い方、けがの手当てなどが学べる救命講習を開催しています。この機会に受講して知識と技術を学びましょう。詳細は東京消防庁 **☎** をご覧ください。  
**☐ 「救急車ひっ迫アラート」の発表について**  
 東京消防庁管内の救急要請は年々増加しています。令和4年中の救急隊現場到着時間は平均9分43秒で、コロナ禍前の令和元年に比べ3分08秒増加しています。救急車の出

場率が高まり、ひっ迫している状況が続くと、通常の救急出場体制に加えて非常用の救急隊を増強します。その際、「救急車ひっ迫アラート」が東京消防庁 **HP** や公式アプリにて発表されています。必要な人のもとに救急車が早期に到着できるよう、救急車の適正な利用にご協力をお願いします。救急車を呼ぼうか迷った際には、東京消防庁救急相談センター「#7119」やパソコンなどから自ら緊急性の判断ができる「東京版救急受診ガイド」をご活用ください。  
**☎** 西東京消防署 **☎** 042-421-0119

## シニアルーム

シニア世代向け情報  
 ※市からの連絡帳(4面)もご覧ください。

### 令和5年度 健康体操教室(後期)・各種教室

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6年3月  
**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、新規の方を優先に抽選  
 ※健康体操教室(後期)の申込は1人1教室<sup>まで</sup>  
 ※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(金)～7日(木)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<sup>等</sup>)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

#### ☐健康体操教室(後期)の日程

会館名	曜日	教室名	時間(45～60分)	定員
住吉老人福祉センター <b>☎</b> 042-421-1122	第1～第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～第4(木)	D	午前9時40分	各15人
		E	午前10時40分	
	第1～第4(金)	F	午後1時40分	各15人
G		午後2時40分		
下保谷福祉会館 <b>☎</b> 042-422-8338	第1～第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～第4(月)	D	午後1時20分	各15人
		E	午後2時20分	
		F	午後3時20分	
新町福祉会館 <b>☎</b> 0422-55-1781	第1～第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～第4(木)	D	午後1時40分	各12人
		E	午後2時40分	
富士町福祉会館 <b>☎</b> 042-465-9350	第1～第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～第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 <b>☎</b> 042-424-0262	第1～第4(金)	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～第4(木)	D	午後1時40分	各18人
		E	午後2時40分	
老人福祉センター <b>☎</b> 042-466-1680	リフレッシュ体操 第1～第4(火)	A	午後1時	各22人
		B	午後1時55分	
	すっきり体操 第1～第4(木)	A	午前10時10分	各22人
		B	午前11時10分	
	笑顔体操(70歳以上) 第1～第4(月)	A	午前10時10分	各17人
		B	午前11時10分	
田無・太極拳	第1～第4(月)	午後1時	22人	

#### ☐各種教室の日程

教室名	会館名	実施日時	開始日	定員
笑いヨガ	老人福祉センター <b>☎</b> 042-466-1680	第1・3(金) 午前10時～10時50分	10月6日(金)	20人
新町ヨガ	新町福祉会館 <b>☎</b> 0422-55-1781	第2・4(金) 午後1時30分～3時	10月13日(金)	8人

## 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機器による測定(手足の筋肉量・握力<sup>等</sup>)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<sup>等</sup>)が低下した状態

※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15人(申込順)  
**申** 9月1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

#### ☐日程 ※各会場とも①と②両日参加

会場	対象地域	日程	時間
新町福祉会館	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見	①10月24日(火)	午後2時～4時
		②令和6年4月予定	
西原総合教育施設	緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町	①10月31日(火)	
		②令和6年4月予定	
田無第二庁舎	北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町	①11月28日(火)	
		②令和6年5月予定	
下保谷福祉会館	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町	①12月20日(水)	
		②令和6年6月予定	

※次回の募集は12月1日号掲載予定

## フレイル予防のための実践講座「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。外に出るのがおっくうになっている方などぜひご参加ください。フレイル予防の要素が満載のおすすめの講座です。  
**対** 在住の満65歳以上で運動可能なおおむね全日程受講できる方

**時/場** 下表参照  
**¥** 1回150円  
**申** 9月15日(金)までに、電話で住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望会場名を下記へ  
 ※申込多数は抽選、結果は通知  
**▶** 高齢者支援課 **☎** 042-420-2812

#### ☐日程

	会場	日程	時間
①	下保谷福祉会館	9月29日～10月27日の毎週(金) および11月10日	午前10時～11時30分
②	新町福祉会館	10月5日～11月2日の毎週(木) および11月16日	午前10時～11時30分
③	西原総合教育施設	10月4日～11月1日の毎週(水) および11月15日	午前11時～午後0時30分
④	住吉老人福祉センター	10月11日～11月8日の毎週(水) および11月22日	午前10時～11時30分
⑤	田無総合福祉センター	10月3日～10月31日の毎週(火) および11月14日	午前10時～11時30分
⑥	富士町福祉会館	11月6日～12月4日の毎週(月) および12月25日	午後2時～3時30分