

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^等)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^{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(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^等)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 ☎ 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 ☎ 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 ☎ 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 ☎ 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 ☎ 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 ☎ 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 ☎ 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 ☎ 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^等)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^等)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 |