

いきいき シニア

コミュニティ

シニア大学 総合課程

時 6月～令和7年3月の第1・3
 水午後2時～3時45分 ※休講日・
 外出講座あり 場 田無総合福祉セン
 ター 内 生活・歴史・音楽などの
 講座(全16回)。※詳細はHPまたは
 市内福祉会館・老人福祉センターで
 配布 対 在住の60歳以上の方で、
 おおむね全日程に出席できる方
 定 30人 料 無料(講座により実費

徴収の場合あり) 申 5月10日(金)午
 後5時(必着)までに、往復はがきで
 講座名(シニア大学総合課程)・住所・
 氏名・年齢・電話番号を明記し〒188
 -0011田無町5-5-12社会福
 祉協議会福祉支援課へ ※往復はが
 き1枚につき1人のみ ※申込多数
 は初めての方を優先し抽選 ※結果
 は返信はがきで通知 問 社会福祉
 協議会 電 042-497-5136

▶高齢者支援課 電 042-420-2812



はつらつサロン

「自宅にいる時間が長くて外出す
 ることが少ない」「知らない場所に一
 人で参加するのは少し心配」という
 方を対象に、おしゃべり・ゲーム・
 体操などのプログラムへの参加を通
 して、外出や参加者同士の交流を楽
 しみ、地域活動やサークルなどに参
 加できるように支援します。
 ※本事業は令和7年3月31日(月)で

終了となります。新規申請は9月
 30日(月)まで
 時/場 下表参照 内 おしゃべり・
 脳トレ・創作活動・簡単な体操など
 対 在住で満65歳以上、外出機会の
 少ない方 ※介護保険の通所サー
 ビスを利用している方は対象外
 定 各会場10人 問 社会福祉協議会
 電 042-497-5136

▶高齢者支援課 電 042-420-2812

会場	日時
住吉老人福祉センター	(月)午前9時15分～11時30分
ひばりが丘福祉会館	(月)午後1時30分～3時45分
下保谷福祉会館	(木)午前9時15分～11時30分
老人福祉センター(田無総合福祉センター内)	(木)午後1時30分～3時45分
新町福祉会館	(金)午前9時15分～11時30分
富士町福祉会館	(金)午後1時30分～3時45分

わくわく 催し

女性のための腹筋・ヒップアップ トレーニング【保育あり】

5月16日(木) 午前10時～11時
 防災・保谷保健福祉総合センター3階

対/定 在住で18～64歳の女性(産後
 6カ月以上経過している方) / 10人
 (申込順) 申 5月13日(月)までに、電
 話またはメールで希望日・氏名・生年
 月日・住所・電話番号・保育希望の有
 無(希望者は子どもの氏名・生年月日・
 住所)を下記へ

▶健康課 保 電 042-438-4037
 宛 sei jin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

小さいスペースから始める 花壇入門 初夏編 ～街の緑化は我が家から～

5月22日(水)
 午前10時30分～午後0時30分
 エコプラザ西東京
 ※雨天の場合は5月29日(水)に延期

自宅の庭の花壇に夏の寄せ植えをし
 てみませんか。土づくりの基礎、夏の

花苗の種類等を学びます。エコプラザ
 西東京の花壇で寄せ植えの実践もしま
 す。

対 在住・在学・在勤者 定 12人(先着)
 持 軍手・筆記用具

□作業指導 どちらこ作業所 手づく
 り山

申 5月3日(祝)午前10時～10日(金)午後
 5時に、電話で問へ ※雨天の場合
 は開催の有無を当日電話連絡 問 エ
 コプラザ西東京 電 042-421-8585
 ▶環境保全課 電 042-438-4042

からだところの健康相談 【保健師による面接相談】

5月22日(水)
 午後1時30分～3時30分
 防災・保谷保健福祉総合センター2階

対/定 在住の方 / 2人(申込順) 申 5
 月17日(金)までに電話
 ▶健康課 保 電 042-438-4037

シルバーウィーク

～スポーツ施設の無料利用～

6/10(月)～21(金) 平日午前9時～午後3時
 入館(2時間以上は有料)

内 ●温水プール・ランニング
 走路(スポーツセンター)・ト
 レーニング室(スポーツセン
 ター・総合体育館)の個人利用
 (2時間まで) ●各種教室の参
 加(下表参照) ※事前申込制
 対 在住の65歳以上の方 持 令
 和6年度シルバーウィーク参加
 カード(過去のカードがある方
 は住所が分かるものも必要。な
 い方は初回のみ本人確認書類持
 参) 申 5月15日(水)(必着)ま
 までに、往復はがきに住所・氏
 名・年齢・電話番号・参加希
 望教室を明記し、問へ郵送ま
 たは返信はがきを各施設窓口
 に持参(抽選) ※1教室に1枚の
 はがき 問 スポーツセンター
 電 042-425-0505・〒202
 -0013中町1-5-1
 ▶スポーツ振興課 電 042-420-2818

場所	番号	教室名	場所	日付	時間	定員	
プール	①	水中ウォーキング	温水プール	6月21日(金)	午後1時～2時	各15人	
	②	水中運動		6月10日(月)			
フロア	③	バランストレー ニング&ストレッチ	スポーツセンター	6月18日(火)	午前10時30分 ～11時30分	各30人	
	④	転倒予防&健脳 トレーニング		6月14日(金)			
	⑤	ウォーキング& 簡単筋トレ	総合体育館	6月12日(水)			各20人
	⑥	体力向上ハツラ ツ体操		6月20日(木)			
	⑦	簡単筋トレ&ス トレッチ	きらっと	6月19日(水)			
	⑧	ストレッチ&転 倒予防		6月10日(月)			

事業承継個別相談会

5月22日(水)
 ①午後1時30分 ②3時(各回完全予約制)
 田無第二庁舎5階

国が運営している「事業承継・引継
 ぎ支援センター」の専門相談員が事業
 承継に関するアドバイスを無料で行い
 ます。

対 事業承継・引き継ぎについてお考
 えの中小企業経営者、市内で事業を引
 き継いで創業を検討している方 申
 5月15日(水)までに、電話またはHP内
 のチラシ兼申込書に必要事項を記入の
 うえファクスで下記へ

▶産業振興課 電 042-420-2819・
 042-420-2893



息子介護者の会・娘介護者の会

5月25日(土)
 午前10時30分～正午
 イングビル

高齢者の介護を担っている息子さ
 ん・娘さんならではの悩みやご苦労を
 同じ立場の方同士で語り合ってみせ
 ませんか。ぜひご参加ください。

対 高齢者の介護を担っている息子さ
 ん・娘さん 申 前日までに在住の
 地域を担当する地域包括支援セン
 ターにご連絡ください。

▶高齢者支援課 電 042-420-2811

障害者サポーター養成講座 (初級編)

5月25日(土) 午後2時30分
 柳沢公民館

障害のある方が困っているときに
 ちょっとした手助けをする障害者サ
 ポーター養成講座(初級編)を開催しま
 す。※参加者にはサポーターの証しで
 あるサポートキーホルダーを贈呈

内 「ヘルプカード・ヘルプマークとは」など
 (約1時間) 申 前日までに電話で問へ
 問 (福)さくらの園・カノン 電 042-452
 -7062 (火)～(出)午前9時～午後5時
 ▶障害福祉課 電 042-420-2804

しゃきしゃき体操パート2講座

5月24日(金) 午前10時～11時30分
 田無総合福祉センター

初心者大歓迎!足の筋力やバランス
 能力を向上させましょう。

対/定 在住で、立位で体操ができる
 方 / 15人(申込順) 申 前日までに電
 話 ※7人以上で出張講座も実施しま
 す(平日の午前9時～午後5時、会場
 はご用意ください)。

▶健康課 保 電 042-438-4037