

目指します。 ㊦ 在住の60歳以上の方 場・定 下表参照 ㊥ 10月9日(水)午後5時(必着)までに、往復はがきで希望する講座名(下表参照)・住所・氏名・年齢・電話番号・利用証(福祉会館・老人福祉センター)の

| 講座名      | 会場         | 日程                            | 時間               | 定員  |
|----------|------------|-------------------------------|------------------|-----|
| 脳トレ(ひばり) | ひばりが丘福祉会館  | 11月25日(月)、<br>12月2・9・16日(月)   | 午前10時～<br>11時30分 | 10人 |
| 脳トレ(新町)  | 新町福祉会館     | 11月26日(火)、<br>12月3・10・17日(火)  | 午後2時～<br>3時30分   | 15人 |
| 脳トレ(田無)  | 田無総合福祉センター | 11月20・27日(水)、<br>12月4・11日(水)  | 午前10時～<br>11時30分 | 10人 |
| 脳トレ(下保谷) | 下保谷福祉会館    | 11月22日・29日(金)、<br>12月6・13日(金) |                  | 12人 |

### 介護予防のための実践講座 「身体と脳のエクササイズ」

座ってできる筋力トレーニングや有酸素運動を行います。栄養や口腔のミニ講座や楽しく脳を活性化するプログラムもあります。  
時・場 下表参照 ㊦ 在住の満65歳以上で、要介護1～5の認定を受けておらず運動可能なおおむね全日程

| 会場                    | 住所           | 日程                                   | 時間                |
|-----------------------|--------------|--------------------------------------|-------------------|
| SOMPOケア<br>そんぽの家S保谷駅前 | 東町<br>3-5-2  | 11月5日～12月10日<br>の毎週(火)               | 午後1時45分<br>～3時30分 |
| SOMPOケア<br>そんぽの家柳沢    | 柳沢<br>3-5-27 | 11月7日～12月12日<br>の毎週(木)               |                   |
| SOMPOケア<br>そんぽの家S保谷北町 | 北町<br>6-1-28 | 11月8日～12月20日<br>の毎週(金)<br>※11月29日を除く |                   |

有無を明記し、〒188-0011田無町5-5-12社会福祉協議会福祉支援課へ ㊦ 社会福祉協議会 ㊥ 042-497-5136  
▶高齢者支援課 ㊥ 042-420-2812

受講できる方 ㊥ 1回150円(終了後請求) ㊥ 10月27日(日)までに、申込フォームまたは電話で住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望会場名を下記へ(申込順) ㊦ 介護予防講座事務局 ㊥ 0570-086-070(午前9時～午後5時)  
▶高齢者支援課 ㊥ 042-420-2812



㊦のHP

## わくわく 催し

### ルピナスまつり

10月6日(日)  
午前10時30分～午後2時30分  
住吉会館ルピナス  
※当日、直接会場へ

住吉小学校学区育成会「わかば」を中心として地域の方々が実行委員会を作り、第9回ルピナスまつりを実施します。子どもたちと地域住民が世代の枠を超えた交流の中で地域のつながりが生まれることを目的として、住吉会館を利用してたくさんの方が楽しめる地域のおまつりです。  
㊦ 和太鼓演奏、お店(玉入れ・何でもすくいなど)、昔遊び、eスポーツ体験、はなバス展示など  
※プログラムは住吉会館HPから  
▶子ども家庭支援センター ㊥ 042-425-6700

### 安全・安心まちづくりネットワーク 市民のつどい

10月7日(月)  
午後1時(午後0時30分開場)  
タクトホームこもれびGRAFAREホール(保谷こもれびホール)  
10月11日から10日間実施される

「全国地域安全運動」の一環として、市民のつどいが開催されます。この運動は、高齢者を狙った悪質な「特殊詐欺」や住宅街が狙われる「侵入盗」など、市民の身近で発生している被害防止を重点として「守ろうよ 私の好きな 街だから」をスローガンに掲げ、安全で安心な街づくりを目的として行います。  
㊦ 林家久蔵さん(西東京市PR親善大使)による防犯落語・東京都青少年治安対策本部による特殊詐欺被害防止の寸劇・警視庁音楽隊によるコンサートなど  
定250人(先着)※参加者全員に記念品贈呈 □主催 田無警察署・田無地区防犯協会連合会 ㊦ 田無警察署 ㊥ 042-467-0110  
▶危機管理課 ㊥ 042-438-4005

### ふらわーネット(中部地域協力ネットワーク)定例会

10月16日(水) 午後6時30分  
J:COMコール田無  
※当日、直接会場へ

㊦ 地域の歴史についての講演・ふらわーネット活動報告・会員からの情報提供など  
□主催 ふらわーネット(中部地域協力ネットワーク)

▶協働コミュニティ課 ㊥ 042-420-2821

### 女性のための腹筋・ヒップアップ トレーニング【保育あり】

10月17日(木) 午前10時～11時  
防災・保育保健福祉総合センター3階

㊦ 在住で18～64歳の女性(産後6カ月以上経過している方) 定10人(申込順) ㊥ 10月11日(金)までに、電話またはメールで件名「腹筋・ヒップアップ」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・性別)を下記へ  
▶健康課 ㊥ 042-438-4037  
㊥ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

### ハンサムママ フェスタ2024

10月17日(木)・18日(金)  
午前10時～午後3時30分  
アスタセンターコート

令和6年度は2日間開催! 販売・体験・ワークショップなど、計36店舗が笑顔いっぱいでお迎えします。工夫を凝らした商品・サービスを見にきてください。 ※各日の出展者情報は専用HPから  
▶産業振興課 ㊥ 042-420-2819



専用HP



### スケアード・ストレイト 交通安全教室

10月19日(土) 午前10時～正午  
市立東小学校 ※雨天決行  
※当日、直接会場へ

昨年度中に都内で発生した交通事故のうち、自転車が関与している事故は約46%ありました。スタントマンによる交通事故再現や警察官による講話を聞いて、ご自身の自転車の乗り方を見直してみませんか。  
㊦ スタントマンによる交通事故再現、交通安全講話、パトカー展示  
㊦ 在住・在勤・在学の方  
※詳細は市HPへ  
▶交通課 ㊥ 042-439-4435



市HP

### 障害者サポーター養成講座 (初級編)

10月19日(土) 午後2時30分  
北町コミュニティセンター

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

### 個別対応のスマホ相談会

10月22日(火)・11月21日(木)・  
12月20日(金)

①午前9時～9時50分 ②午前10時～10時50分 ③午前11時～11時50分 ④午後1時～1時50分 ⑤午後2時～2時50分 ⑥午後3時～3時50分 ⑦午後4時～4時50分  
高齢者支援課(田無第二庁舎1階)

生涯現役応援サイト「ミーツ」は、シニアの方と地域の活動をマッチングするサイトです。「ミーツ」を活用するための第一歩、スマートフォンの使い方について完全個別対応の相談会を実施します。相談会の最後に「ミーツ」への登録をお願いします。

㊦ 在住の50歳以上で、スマートフォンをお持ちの方 定各回1人(1日7人) ㊥ 10月3日(休)午前9時30分から、電話で希望の日時・住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ(窓口の開設時間のみ受付)

㊦ 生涯現役応援窓口

㊥ 042-420-2867 (受付: 火・木・金午前9時30分～午後3時)  
▶高齢者支援課 ㊥ 042-420-2812



ミーツHP

### 事業承継個別相談会

10月23日(水)  
①午後1時30分 ②午後3時  
(各回完全予約制)  
田無第二庁舎5階

国が運営している「東京都多摩地域事業承継・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行います。

㊦ 事業承継・引継ぎについて考えている中小企業経営者、市内で事業を引き継いで創業を検討している方など  
㊥ 10月16日(火)までに、電話または市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 ㊥ 042-420-2819  
FAX 042-420-2893



市HP

### みんなの居場所(サードプレイス)展 ～探してみよう自分の居場所、 過ごす場所～

●10月24日(木) 午後1時～4時  
●25日(金) 午前10時～午後4時  
アスタセンターコート

ほっとネットの活動紹介や地域情報を集めたチラシ・コンシェルジュやパネル展示を実施します。 ㊦ ●ほっとネット田無ステーション ㊥ 042-497-4158 ●ほっとネット保谷ステーション ㊥ 042-438-9205  
▶地域共生課 ㊥ 042-420-2807

### 養育家庭(里親)体験発表会 ～元委託児童の若者が里親家庭 について語る～

10月26日(土) 午前10時～正午  
住吉会館ルピナス

東京都には、親の病気や虐待などの