

いきいき

シニア

接骨院の運動講座

～近所で始める筋力アップ～

令和7年1▶3月(全10回)

市内10会場の接骨院

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。**対**在住の満65歳以上の方で立って運動が可能な方

定各会場3～4人(1コース)
料1回150円
申12月9日(月)まで ●電話…住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望会場名(第二希望*)を下記へ
※申込多数は抽選

□令和6年度 接骨院の運動講座 日程表

会場	住所	日程	時間
シブヤ整骨院	ひばりが丘2-13-20	令和7年1月7日～3月11日の毎週(火) ※2月11日(祝)は13日(木)に変更	午後0時30分～1時15分
たかはし鍼灸院・整骨院	南町5-26-19	令和7年1月7日～3月18日の毎週(火) ※2月11日(祝)を除く	午後1時30分～2時15分
いいむら接骨院	北町6-7-8	令和7年1月8日～3月12日の毎週(水)	午後1時～1時45分
伏見通り接骨院	柳沢2-3-13-101		午後1時～1時45分
春風堂接骨院	下保谷4-8-18-101		午後1時30分～2時15分
榊原接骨院	保谷町3-25-10	令和7年1月10日～3月14日の毎週(金)	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
しばくぼ整骨院	芝久保町2-13-29	令和7年1月9日～3月13日の毎週(木)	午後0時30分～1時15分
かえで整骨院	富士町4-5-16 横山ビル1F	令和7年1月10日～3月14日の毎週(金)	午後1時～1時45分
やぎさわ整骨院	柳沢6-1-12-104		午後1時30分～2時15分

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

□必要書類
●親ひとり親家庭等医療費助成制度医療証交付申請書(現況届)
●受給者本人と対象児童の健康保険証の写し
※そのほか、該当者のみ提出が必要な書類があります。同封の案内を必ずご確認ください。

□医療証の交付
現況届の審査の結果、対象となる方は、12月末までに親医療証を郵送します。対象とならない方にはその旨通知します。
▶子育て支援課 ☎042-460-9840

わくわく

催し

Enjoyニュースポーツ

11月24日(日)
午前9時30分～11時30分
(受付:午前9時20分)
きらっと ※当日、直接会場へ

誰でもすぐにゲーム(ボッチャ・モルックなど)が楽しめます。お子さんから高齢の方まで、初めての方も、障害のある方も、お気軽にご参加ください。初級パラスポーツ指導員の資格を持ったスポーツ推進委員もいますので、障害のある方も安心して参加できます。
□OriHimeが参加します
福祉施設から分身ロボット「OriHime」を操作して、会場にてオンラインボッチャなどに参加します。
対在住・在勤・在学で小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) **持**室内用運動靴・運動ができる服装・タオル・飲み物など
▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818



若年性認知症の
家族会・当事者会「かえるの会」

11月26日(火)
午後1時30分～3時
田無第二庁舎2・4階

若年性認知症の方への介護に関する悩みや介護者同士でのアドバイスなど、気軽に語り合ってみませんか。
※3カ月に1回程度開催
対●若年性認知症の方を介護しているご家族の方(発症が65歳未満で現在65歳以上の方の介護者の方も参加可)
●若年性認知症と診断されているおおむね70歳ぐらいまでの方 **申**11月22日(金)まで ●電子申請(申込フォームから)
●電話…高齢者支援課地域支援係またはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ
▶高齢者支援課 ☎042-420-2811



申込フォーム

「みどりの散策路」を歩こう

11月27日(水)
午前9時30分～正午 ※雨天中止
集合・解散:西武柳沢駅南口

「みどりの散策マップ(L)坂のある町コース(約3.6km)」を歩きます。青梅街道を挟んでの上り下りが特徴的なコースです。千川上水の緑道には、エゴノキ・コナラ・マユミ・クサギなど多くの樹種が見られ、新柳沢団地からの下り坂は、春には桜吹雪に包まれます。
持水筒・雨具など **申**11月15日(金)午前9時～22日(金)午後5時 ●電話・メール…住所・氏名・電話番号を下記へ
▶みどり公園課 ☎042-438-4045
✉kouen@city.nishitokyo.lg.jp

ボディケア講座～ひざ痛予防～

12月4日(水)
午後1時～2時
防災・保谷保健福祉総合センター

対理学療法士によるひざ痛予防に関する話と自宅のできる体操 **対**在住で18歳以上の方 **定**15人(申込順)
※1歳未満の子どもの子連れ参加可
申電話…前日までに下記へ
▶健康課 ☎042-438-4037

リハビリ窓口相談

12月4日(水)
午後2時15分～3時15分
19日(木)
午前11時15分～午後0時15分
防災・保谷保健福祉総合センター

運動や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士が相談をお受けします。
対リハビリに関する相談を希望する方および関係者 **定**各2人(申込順) **申**電話…前日までに下記へ
▶健康課 ☎042-438-4037

しゃきしゃき体操パート2講座

12月10日(火)
午前10時～11時30分
防災・保谷保健福祉総合センター

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。
対在住で、立位で体操ができる方 **定**15人(申込順) **申**電話…前日までに下記へ
※10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 ☎042-438-4037

のびのび

子育て

コミュニティ

離乳食講習会スタート

時12月12日(木)午前10時15分～11時(受付:10時から) **場**田無総合福祉センター **内**離乳食開始から初期のお話 **対**在住の3～5カ月の子どもの保護者 **定**30人 **申**12月9日(月)まで
●電子申請…市HPから
▶健康課 ☎042-438-4037



市HP

福祉・健康

ひとり親家庭等医療費助成制度
～現況届ご案内の送付～

現在親医療証をお持ちの方に、令和7年1月1日以降の親医療証の交付を受けるために必要な「現況届」のご案内を送付しました。現況届の提出がないと、令和7年1月1日以降の医療費助成を受けることができませんので、必ず提出してください。
□提出期限 11月22日(金)