

いきいきシニア

わくわく催し

福祉・健康

2月1日は「フレイルの日」
「フ(2)レ(0)イ(1)ル」

フレイル予防



フレイルとは健康と要介護の間で、筋力や活力が衰えた段階です。フレイル予防には「しっかりかんで、しっかりと食べる」「運動をする」「社会参加をする」をバランスよく実践することが大切です。フレイルの兆

シルバー月間
～65歳以上の方はスポーツ施設を無料で利用できます～

時 3月3日(月)～31日(月)の平日
午前9時～午後3時入館(2時間以上は有料) 場 スポーツセンター・総合体育館・きらっと 内 温水プール・トレーニング室・ランニング走路の利用(2時間^{まで})
※各種教室の参加(下表参考) 対 在住で65歳以上の方 持 令和6年

番号	教室名	施設	日付	時間	定員
①	水中ウォーキング	スポーツセンター(温水プール)	3月21日(金)	午後1時～2時	各20人
②	水中運動		6日(木)		
③	バランストレーニング&ストレッチ	スポーツセンター	25日(火)		各30人
④	転倒予防&健脳トレーニング		14日(金)		
⑤	ウォーキング&簡単筋トレ	総合体育館	19日(水)	午前10時30分～11時30分	各20人
⑥	体力向上ハツラツ体操		26日(水)		
⑦	簡単筋トレ&ストレッチ	きらっと	12日(水)		
⑧	ストレッチ&転倒予防		24日(月)		

コミュニティ

アクティブシニアフェスタ
～新しい人生の楽しみを見つけませんか？～

時 2月20日(木)午後1時30分～4時30分 場 J:COMコール田無 内 シニア世代向けの講演、体験コーナー、地域活動に関する展示・相談^{など}
対 在住の60歳以上の方
問 社会福祉協議会
☎ 042-497-5071
▶ 高齢者支援課 田 ☎ 042-420-2812 問のHP

お口の状態を確認してみよう

しっかりかんで食べることは心身の健康の基本です。かむ力、飲み込む力などを実際に測定しながら、自分のお口の健康状態を確認してみませんか？ お口の筋力トレーニングや体操も取り入れながら学べる講座です。 ※令和6年12月9日に田無総合福祉センターで実施した講座の内容と同様
時 3月6日(木)午後2時～3時30分

候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。フレイル予防をして健康寿命を延ばしましょう。
市ではフレイルの兆候に気づききっかけとなる「フレイルチェック」を開催しています。参加希望の方は下記へ
▶ 高齢者支援課 田 ☎ 042-420-2812

度用のシルバーウイーク参加カード(過去のカード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を持参) 申 2月5日(水)午前9時から ●電話…開催施設へ
●受付窓口(申込順)
●スポーツセンター ☎ 042-425-0505
●総合体育館 ☎ 042-467-3411
●きらっと ☎ 042-451-0555
▶ スポーツ振興課 田 ☎ 042-420-2818

番号	教室名	施設	日付	時間	定員
①	水中ウォーキング	スポーツセンター(温水プール)	3月21日(金)	午後1時～2時	各20人
②	水中運動		6日(木)		
③	バランストレーニング&ストレッチ	スポーツセンター	25日(火)		各30人
④	転倒予防&健脳トレーニング		14日(金)		
⑤	ウォーキング&簡単筋トレ	総合体育館	19日(水)	午前10時30分～11時30分	各20人
⑥	体力向上ハツラツ体操		26日(水)		
⑦	簡単筋トレ&ストレッチ	きらっと	12日(水)		
⑧	ストレッチ&転倒予防		24日(月)		

場 保谷駅前公民館 対 在住の65歳以上 ※12月に参加した方は除く 定 20人(申込順・初めての方優先)
申 2月21日(金)^{まで} ●電話…住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ
▶ 高齢者支援課 田 ☎ 042-420-2812

対話型鑑賞と大人のクレパス画
アートでおしゃべり+ (プラス)

時 3月21日(金)午前10時～11時45分 場 田無総合福祉センター
内 芸術作品を観て話したあと、色彩を楽しみながら絵を描きます。
対 在住の60歳以上の方 定 12人(申込多数は初めての方を優先し抽選) 申 2月10日(月)午後5時(必着)
●往復はがき…講座名(アートでおしゃべり+)・住所・氏名・年齢・電話番号・福祉会館または老人福祉センター利用証の有無を明記し 問 へ
問 社会福祉協議会福祉支援課 ☎ 042-497-5136
〒188-0011田無町5-5-12
▶ 高齢者支援課 田 ☎ 042-420-2812

多摩六都フェア「ぴゅあ あーと展」

● 2月12日(水) 午後5時～7時
● 13日(木) 午前10時～午後6時
● 14日(金) 午前10時～午後5時
東久留米市役所1階 東久留米市市民文化プラザホール・屋内ひろば

多摩北部都市広域行政圏協議会(小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京市)では、市域を越えた文化事業として「多摩六都フェア」を展開しています。その一環として開催する「ぴゅあ あーと展」では、圏域5市に在住・在勤・在学の障害のある皆さんに応募いただいた作品(絵画・工作・陶芸^{など})の中から、専門家によって選考された作品を展示するとともに、作品とその制作者を開催初日午後5時からのオープニングセレモニーでご紹介します。
問 東久留米市企画経営室企画調整課 ☎ 042-470-7702
▶ 企画政策課 田 ☎ 042-460-9800

知っておきたい！省エネ住宅
～新築・リフォームのポイント～

2月15日(土) 午後1時30分～3時30分
エコプラザ西東京

新築・リフォームにおける省エネ技術・省エネ化のポイント、経済効果など、役立つ情報を住宅設計・施工の専門家が分かりやすくご紹介します。新築・改築を検討している方におすすめです。
対 在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 20人(申込順) 講 池田浩和さん(一級建築士) 申 2月1日(土)午前11時～13日(木)午後5時 ●電話・ファクス・メール…講座名・氏名・年齢・住所・電話番号を 問 へ
問 エコプラザ西東京 ☎ 042-421-8585 (午前9時～午後5時)
FAX 042-421-8586
☎ ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
▶ 環境保全課 ☎ 042-438-4042

認知症サポーター養成講座

2月15日(土) 午後2時～3時30分
柳沢公民館

認知症になっても安心して暮らし続けるためには、地域での見守りやちょっとした手助けが必要です。まずは認知症とは何か、基本的なところから学んでみませんか？
□ 認知症サポーターとは
認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症の方や家族を見守り、自分でできる範囲で支援する方のことです。認知症サポーター養成の取組は全国的に展開されています。
対 認知症サポーター養成講座を受講したことのない方 定 30人 申 2月10日(月)^{まで} ●電話…下記へ ●電子申請…申込フォーム^{から} ※参加者には手作りオレンジロバのストラップを贈呈。5人以上集まれば、市内出張講座可
▶ 高齢者支援課 田 ☎ 042-420-2811 申込フォーム

からだところの健康相談
【保健師による面接相談】

2月17日(月)
午後1時30分～3時30分
田無総合福祉センター

対 在住の方 定 2人(申込順) 申 2月12日(水)^{まで} ●電話…下記へ
▶ 健康課 保 ☎ 042-438-4037

手話講習会通訳養成クラス

4月～令和8年3月の毎週(月)
午前10時～正午(全36回)
障害者総合支援センターフレンドリー

手話通訳者養成を目的とし、手話通訳技術を学ぶクラスの受講者を募集します。
□ 選考試験
時 2月17日(月)午前10時 場 障害者総合支援センターフレンドリー
対 在住で、手話講習会上級クラス修了者 内 読み取り・聞き取り表現(各2問) 申 2月1日(土)～10日(月) ●メール…住所・氏名を下記へ
問 西東京市手話講習会運営委員会 ☎ nishitokyo.shiken@gmail.com
▶ 障害福祉課 田 ☎ 042-420-2804

しゃきしゃき体操パート1講座

2月18日(火) 午前10時～11時30分
防災・保谷保健福祉総合センター3階

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 前日^{まで} ●電話…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 保 ☎ 042-438-4037

ミニ手話講座(全5回)

初めて手話を学ぶ方を対象に、手話の講座を開催します。手話を使ってコミュニケーションの幅を広げてみませんか。

	日時	場所
第1回	2月18日(火) 午前9時～11時	イングビル
第2回	25日(火) 午前9時～11時	
第3回	3月4日(火) 午前9時～11時	
第4回	11日(火) 午前9時～11時	田無庁舎5階
第5回	18日(火) 午前9時～11時	

対 在住の20歳以上で手話学習経験のない方(手話講習会受講者・手話サークルに入っている方・過去に参加したことのある方を除く) 定 15人(申込順) 申 2月14日(金)^{まで} ●電話…下記へ
▶ 障害福祉課 田 ☎ 042-420-2804