

女性のための腹筋・ヒップアップ
トレーニング(保育あり)

2月20日(木) 午前10時～11時
防災・保育保健福祉総合センター3階

対 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) 申 2月17日(月)まで ●電話・メール…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 保 042-438-4037 042-438-4037
042-438-4037
seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

ある講座(保育あり)

2月21日(金)
午前10時～11時30分
田無総合福祉センター

対 健康運動指導士による、ウォーキングを効果的に行うための身体づくりと正しい姿勢で歩く方法 対 在住で、軽度の運動・階段の昇降に支障のない方 定 15人(申込順) 申 2月14日(金)まで ●電話・メール…件名「ある講座」・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 保 042-438-4037 042-438-4037
042-438-4037
seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

野鳥観察会～早春の渡り鳥～

2月22日(土) 午前10時～正午
(集合:9時45分西武新宿線東伏見駅南口) ※荒天時は2月23日(祝)同時刻に延期
石神井川・武蔵関公園周辺

双眼鏡の使い方も説明しながら身近な野鳥に親しむ講座です。

対 在住・在勤・在学の小学校3年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 15人(申込順) 持 筆記用具・防寒具・雨具・飲み物・双眼鏡(あれば倍率8倍程度のもの) 申 2月5日(水)午前11時～14日(金)午後5時 ●電話・メール…住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を 042-421-8585
ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
042-438-4042

対 エコプラザ西東京 042-421-8585
ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
042-438-4042



息子介護者の会・娘介護者の会

2月22日(土) 午前10時30分～正午
保谷駅前公民館

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ませんか? 対 高齢者の介護を担っている息子さん・娘さん 申 前日(木)まで ●お住まいの地域を担当する地域包括支援センターに連絡 ▶高齢者支援課 042-420-2811

障害者サポーター養成講座(初級編)

2月22日(土) 午後2時30分
芝久保公民館

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 対 「ヘルプカード・ヘルプマークとは」など(約1時間) 申 前日(木)まで ●電話… 042-452-7062
042-452-7062
(火)～(土)午前9時～午後5時) ▶障害福祉課 042-420-2804

事業承継個別相談会

2月26日(水) ※各回完全予約制
●午後1時30分
● 3時
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を行います。 対 事業承継・引継ぎについて考えている中小企業経営者、市内の事業を引き継いで創業を検討している方など 申 2月19日(水)まで ●電話…下記へ ●ファクス…市 042-420-2819
042-420-2893
市 042-420-2819
042-420-2893

栄養・食生活相談

2月27日(木)
午前9時～正午(1人30分程度)
田無総合福祉センター

対 肥満や糖尿病などの生活習慣病予防の食事などについて管理栄養士による個別相談 対 在住の方 定 4人(申込順) 申 2月21日(金)まで ●電話…下記へ ▶健康課 保 042-438-4037

住宅の電力を自給自足する！
～太陽光発電と蓄電設備の話～

3月1日(土)
午後1時30分～3時30分
エコプラザ西東京

住宅に太陽光発電設備を設置している方、今後住宅の新築・リフォームなどで太陽光発電設備の導入を検討している方に、蓄電設備と組み合わせ電気を自家消費するオフグリッドの仕組みとその経済効果について総合的な情報を提供します。 対 在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 18人(申込順) 講 大出達弘さん(みんなのオフグリッド研究所主宰) 申 2月5日(水)午前11時～27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 042-421-8585
042-421-8586
ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
042-438-4042

女性のための講演会

3月1日～8日は女性の健康週間
これから迎える更年期
～気になる婦人科の病気と更年期の過ごし方～

3月1日(土)
午後2時～3時30分(開場:午後1時30分)
田無公民館

更年期は全ての女性に訪れるものですが、症状には個人差があり、起こる不調もさまざまです。これから更年期を迎える方から更年期を迎えた方まで、女性特有の婦人科疾患・更年期について学んでみませんか? ※希望の方に血管年齢測定を実施 ※保育あり(申込多数は抽選) 対 在住の女性 定 40人(申込順) 講 石沢千尋さん(公立昭和病院 産婦人科医師) 申 ●電話…2月14日(金)までに下記へ ●電子申請…2月16日(日)までに申込フォームから 申 042-438-4037
042-438-4037
申込フォーム

家庭菜園の土作りに役立つ
～安全で環境に優しい有機農法～

3月2日(日)
午後1時30分～3時30分
エコプラザ西東京

長年有機農法に携わっている専門家から、環境に配慮しながら安全で美味しい作物を作る方法や有機農法の考え方、土作りの方法など総合的に学べます。 対 在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 18人(申込順) 講 村田勝彦さん・黒澤俊博さん(MOA自然農法西東京市研究会) 申 2月3日(月)午前11時～28日(金)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 042-421-8585
042-421-8586
ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
042-438-4042

明るい選挙啓発講演会

3月7日(金) 午後2時～4時
J:COMコール田無
※当日、直接会場へ

対 西東京市出身の落語家をお招きして「笑顔が人生を豊かにする」講演会・明るい選挙の推進活動の紹介 講 林家久蔵さん(西東京市PR親善大使) 定 150人(先着) ▶選挙管理委員会事務局 042-420-2801

ひきこもりに関する講演会

3月8日(土)
午後2時～3時30分(開場:1時30分)
西東京市民文化プラザ

「ひきこもり問題を“我がこと”に～地域での市民の役割を考える～」をテーマに、誰にでも起こりうる身近な問題であるひきこもりについて、どのような地域社会であるといいのか、「当事者」「地域全体」それぞれの視点で一緒に考える講演会を開催します。 定 100人(申込順) 講 関水徹平さん(明治学院大学 社会学部社会福祉学科准教授) 申 2月28日(金)まで ●電話…下記へ ●電子申請…申込フォームから 申 042-420-2808
042-420-2808
申込フォーム

センベノ～聞いて触って親子で
楽しむモンゴル文化体験～

3月9日(日) 午前11時～正午
谷戸公民館

対 モンゴルの文化(あいさつの言葉・絵本・遊牧民の住まい・音楽とダンス)を体験しながら紹介 ※未就学児・小学生とその保護者が楽しめる内容 定 30人(申込順) 申 2月1日(土)午前10時～開館時間中 ●電話…下記へ ●電子申請…申込フォームから ▶谷戸図書館 042-421-4545



申込フォーム



図書館 042-421-4545

パリテ講座
やりたい事を見つけて
自分らしく生きる秘訣

3月12日(水) 午前10時～正午
J:COMコール田無 ※Zoom参加も可能

妻でも母でも自分らしく自由に生き、笑顔で過ごすために大切といわれている、健康・人間関係・経済について学びませんか。 定 80人(申込多数は抽選) 講 成田風架さん・黒井せいこさん(Beeコミュニティ) ※保育あり(6カ月以上未就園児まで5人) 申 2月1日(土)午前9時～3月3日(月)午後9時 ●市 042-439-0075
042-439-0075
氏名・電話番号・保育の有無を下記へ ▶協働コミュニティ課 042-439-0075
042-439-0075
kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp



みんなの伝言板

※特に記載のないものは、
無料です。
※内容についてのお問
い合わせは、各サーク
ルへお願いします。

「みんなの伝言板」
(サークル紹介)は、
個人情報が含まれて
いるため、削除して
あります。

