ん、ぜひ図書館のイベントに参加しませんか？
　お気に入りの本の、心に響いた１行を発表し、感想を書いたメッセージカードを送り合います。学校司書の先生も一緒の、お茶会形式の楽しい読書会です。
時３月15日㊏午後１時～３時　場谷戸図書館　対11～18歳　※事前に「あの本の、この１行」を応募した方　定20人(申込順)　申●窓口…チラシ裏面の応募用紙に必要事項を明記し、市内図書館または市内小・中学校の図書館　●電子申請…図書館HPの申込フォーム
※詳細は図書館HPへ
▶中央図書館
☎042－465－0823
図書館HP

ますた

時３月18日㈫午前９時45分～11時(受付：９時30分から)　場田無総合福祉センター　内第一子出産後まもない時期のママたちのフリートーキング・情報交換　対在住の４カ月ごろまでの乳児とその母親　定８組(申込順)　申３月11日㈫まで　●電話・メール…件名「ますた」・希望日・母親と乳児の氏名(ふりがな)・乳児の生年月日と月齢・出産した場所(医療機関名など)・電話番号・住所(町名)を下記へ
▶健康課保☎042－438－4037
✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

子ども対象　多言語で楽しく！

　在住の外国人と一緒に英語・中国語・韓国語の３言語で楽しく遊びます。
時３月29日㊏　●午前10時～10時50分　●午前11時10分～正午　場きらっと　対年長～小学校２年生　定各回18人　¥１人500円(当日現金のみ)　申３月13日㈭(必着)まで　●電子申請…申込フォームから、子どもの氏名(ふりがな)(ローマ字表記)・学年・保護者氏名(ふりがな)・住所・電話番号・希望時間帯・メールアドレスを入力
※詳細は、市HP・SNS・市内公共施設で配布するチラシへ
問(NPO)西東京市多文化共生センター
☎042－461－0381
▶文化振興課田
☎042－420－2817
申込フォーム

いきいき シニア

コミュニティ

スマホの使い方講座 ～中級編～

　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。スマホを使ってミーツを活用しましょう！
時３月６日㈭　●午前10時～正午　●午後１時30分～３時30分　場イングビル　内中級者向け(LINE応用編・スマホ決済の使い方)講座　対在住の50歳以上で、スマートフォンをお持ちの方　定各回10人　申２月18日㈫午前９時30分から　●電話…希望の時間・住所・氏名・年齢・電話番号を問へ　※窓口開設時間のみ受付
問生涯現役応援窓口☎042－420－2867(受付：㈫・㈭・㈮午前９時30分～午後３時)
▶高齢者支援課田
☎042－420－2812
ミーツHP

認知機能低下予防講座

　楽しみながら脳の活性化をはかり、認知機能低下を予防しませんか。
時・場下表参照　対在住の65歳以上で、要介護１～５の認定を受けておらず各コースの日程すべて参加できる方　¥１回150円(終了後請求)　申２月21日㈮～３月10日㈪午前９時～午後５時　●電話…問へ
問ケアラーズスクール事務局
☎0570－086－070
▶高齢者支援課田
☎042－420－2811
問のHP

コース	会場	日程	時間	定員
心の絵日記	そんぽの家S保谷北町(北町６－１－28)	３月20日㈭・27日㈭	午後２時～３時50分	各回20人(申込順)
手芸	そんぽの家Ｓ東伏見(東伏見４－４－25)	３月17・24日㈪		

シニアのための「歩いて見る会」

時３月28日㈮午前９時30分～正午　※小雨決行、荒天中止　集合：田無駅北口
□**コース(予定)**　田無～保谷町～富士町～下野谷遺跡公園(総行程約５km)
対在住の60歳以上で、健康な方　定10人(申込多数は初めての方を優先し抽選)　持歩きやすい服装・雨具・タオル・飲み物など　申２月25日㈫午後５時(必着)まで　●往復はがき…イベント名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、〒188－0011田無町５－５－12西東京市社会福祉協議会福祉支援課へ
※申込は、はがき１枚につき１人のみ
※運動制限のある方は、主治医とご相談のうえお申し込みください。
問社会福祉協議会
☎042－497－5136
▶高齢者支援課田☎042－420－2812

わくわく 催し

ENJOYニュースポーツ

２月23日㈷
午前９時30分～11時30分
(受付：９時20分)
きらっと　※当日、直接会場へ

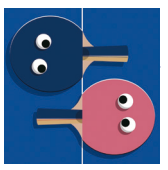
　誰でもすぐにゲーム(ボッチャ・モルックなど)が楽しめます。子どもから高齢の方まで、お気軽にご参加ください。
　初級パラスポーツ指導員の資格を持ったスポーツ推進委員もいますので、障害のある方も安心して参加できます。
対在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学３年生以下は保護者同伴)
持室内用運動靴・運動ができる服装・タオル・飲み物など
▶スポーツ振興課田☎042－420－2818

若年性認知症の家族会・当事者会「かえるの会」

２月25日㈫
午後１時30分～３時
田無第二庁舎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２月21日㈮まで　●電子申請…申込フォームから　●電話…下記またはお住いの地域を担当する地域包括支援センターへ
▶高齢者支援課田
☎042－420－2811
申込フォーム

卓球イベント



３月１日㈯
総合体育館
駐車場はありません。
公共交通機関でご来場ください。

　シチズンフェスティバル卓球大会では、卓球大会以外にも事前申込不要で楽しめるさまざまなコーナーもあります。
❖文字板にお絵描きオリジナル時計づくり
　時計の文字板にオリジナルの絵を描いて、世界に一つだけのオリジナル時計が作れます！
時●午前９時30分　●午後１時　対18歳までの方　定各回80人(先着)
❖卓球コーナー
　的当てコーナーなど、卓球未経験の方も楽しめます。※ラケットは貸出可
※詳細は市HPへ
□**共催**　シチズン時計㈱、西東京市スポーツ・運動施設指定管理者東京ドームグループ
問シチズン時計㈱✉csr-citizen-festival@citizen.co.jp

▶秘書広報課田
☎042－460－9804
▶スポーツ振興課田
☎042－420－2818
市HP

からだとこころの健康相談【保健師による面接相談】

３月４日㈫
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

対在住の方　定２人(申込順)　申２月27日㈭まで　●電話…下記へ
▶健康課保☎042－438－4037

花いっぱい運動わくわく講座

３月５日㈬
午後１時～４時30分
イングビル

　公園や地域の花壇(かだん)などに植える花のデザインの仕方を楽しく学びます。街をきれいにしたり、花を植えるなどボランティア・地域活動を通じて皆さんの暮らしを充実させてみませんか。今回はナチュラリスティックガーデンについて学べます。
対18歳以上　定30人(申込順)　講杉田住子さん(㈱東京有機)・野口雪子さん(クリスマスローズふみ屋)　申２月28日㈮午後５時まで　●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～

３月５日㈬
午後１時～２時
防災・保谷保健福祉総合センター３階

内理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅でできる体操
対／定在住で18歳以上の方／15人(申込順)　※１歳未満の子どもの子連れ参加可　申前日まで　●電話…下記へ
▶健康課保☎042－438－4037

リハビリ窓口相談

●**３月５日㈬**
午後２時15分～３時15分
●**27日㈭**
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３階

　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　定各回２人(申込順)　申前日まで　●電話…下記へ
▶健康課保☎042－438－4037

栄養・食生活相談

３月12日㈬
午後１時～４時(１人30分程度)
防災・保谷保健福祉総合センター２階

内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

QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。