

いきいき

シニア



コミュニティ

障害のある皆さん
スポーツを楽しみませんか

時①毎月第3(土)午前9時30分～11時30分 ②毎月第4(土)(7・8月を除く)午後2時～3時30分(受付:1時40分) 場 旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター

①障害者スポーツ支援事業
障害者スポーツ指導員や補助員と一緒に行うスポーツ・レクリエーションです。バレー体操・ボッチャ・ボウリング・卓球・バドミントン・バスケットボールなど

②在住または市内の障害者作業所などに通所している方 ※車椅子利用の方

方にご相談ください。 ¥スポーツ傷害保険料(1回50円または年間12回まで500円) ④・⑤(福)ウーノ ⑥042-424-7775・⑦042-439-4487

②かわうそ水泳教室(障害者水泳教室) 水慣れから始め、水中での感覚などの体感を目指します。

③/④在住・在学または、市内の障害者作業所などに通所している方(高校生以上)/20人 ※介助者の入水も可能です。 ※参加の条件などは⑤にお問い合わせください。 ¥無料

④・⑤旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター

⑥042-425-0505・⑦042-425-0606

▶障害福祉課⑧⑥042-420-2804

わくわく

催し

しゃきしゃき体操パート2講座

4月15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。

③在住で立位で体操ができる方

④15人(申込順) ⑤前日までに電話

※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⑥⑥042-438-4037

女性のための腹筋・ヒップアップ
トレーニング(保育あり)

4月17日(木) 午前10時～11時

防災・保谷保健福祉総合センター3階

③在住で18～64歳の女性(産後6カ

月以上経過している方) ④10人(申込順) ⑤4月14日(月)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⑥⑥042-438-4037

✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

からだところの健康相談
(保健師による面接相談)

4月25日(金)

午後1時30分～3時30分

田無総合福祉センター

③在住の方 ④2人(申込順) ⑤4月22日(火)までに電話

▶健康課⑥⑥042-438-4037



多摩六都科学館 ナビ

大人のための化学教室
「結晶構造の基本を学ぼう」

4/30(水)

午前10時～正午
多摩六都科学館

小麦ねんどで結晶格子の模型を作り、原子やイオンの並び方について学びます。高校で学ぶ面心立方格子や体心立方格子からほかの結晶構造にも応用できることをお話しします。

※アレルギー対応はしていません

③高校生(相当)以上 ④24人(申込順) ※参加者以外の入室不可 ¥参加費200円、ほかに入館料(展示室券大人520円・高校生(相当)210円)が必要 ⑤3月30日正午から、⑥の⑦から

⑧共催・協力 多摩六都科学館ボ

ランティア会

場・⑧多摩六都科学館

⑥042-469-6100

※休館日:4月7日(月)～11日(金)・14日(月)～18日(金)・21日(月)・28日(月)



▲模型の例



コミュニティ

初めての方対象
フレイルチェックを
受けてみよう!

年齢を重ねて、心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイルといいます。フレイルチェックでは、ご自身のフレイルの兆候を機器による測定(手足の筋肉量・握力など)や質問票で楽しく確認することができます。定期的に受け、からだやこころの状態の

変化を知ることが大切です。

フレイル予防ミニ講座では、専門家の先生方から、栄養・運動・口腔の講義を受けて、個別相談をすることもできます。

※フレイルチェックは6カ月ごとに継続してご参加ください。

時・場 下表参照 ④各10人(申込順) ③在住のおおむね65歳以上で、フレイルチェックを受けたことのない方 ④4月1日(火)午前9時から、電話で希望の会場名・住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ

□日程 ※各会場とも1回目とミニ講座と2回目の全日程参加

会場	対象地域	日程	時間
田無庁舎 (南町5-6-13)	北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町	【1回目】4月22日(火) 【ミニ講座】5月27日(火) 【2回目】10月28日(火)	午後2時～4時
柳沢公民館 視聴覚室 (柳沢1-15-1)	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見	【1回目】5月1日(木) 【ミニ講座】5月15日(木) 【2回目】10月16日(木)	
住吉老人福祉センター 機能訓練室 (住吉町6-15-6)	北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町	【1回目】5月7日(水) 【ミニ講座】6月4日(水) 【2回目】11月5日(水)	
西原総合教育施設 (西原町4-5-6)	緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町	【1回目】5月28日(水) 【ミニ講座】6月25日(水) 【2回目】11月26日(水)	
URひばりが丘 南集会所 (ひばりが丘3-3-3)	緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町	【1回目】6月5日(木) 【ミニ講座】7月3日(木) 【2回目】12月4日(木)	
防災・保谷保健福祉 総合センター (中町1-5-1)	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町	【1回目】6月18日(水) 【ミニ講座】7月16日(水) 【2回目】12月10日(水)	

▶高齢者支援課⑧⑥042-420-2812



手当助成・補助

高齢者福祉手技治療割引券の交付

65歳以上の方が指定治療院でマッサージ治療などを受ける際に、治療料金の一部を助成する割引券を交付します。

□申請受付 4月1日(火)から(開庁日の午前8時30分～午後5時)

□枚数 割引券12枚を限度に交付(申請月に基づき月1枚換算)

□助成内容 1回の保険外治療料金から1,000円を割引

④本人確認ができるもの(マイナンバーカード・運転免許証・保険証など)を持参のうえ、高齢者支援課(田無第二庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合センター1階)または出張所の窓口へ(来庁での申請が困難な場合は下記へお問い合わせください)

□市内の治療院の方

新たに指定治療院の指定を希望する場合は、下記へお問い合わせください。

▶高齢者支援課⑧⑥042-420-2810

障害のある方へ



福祉・健康

庁舎窓口到手話通訳者を配置しています

各課での手続、相談の際に、ぜひご利用ください。 ※通訳者配置日以外にも手話通訳者の派遣がご利用できます。

□手話通訳者配置日 午後1時～5時

場所	日程
防災・保谷保健福祉総合センター	4月2日(水)、5月7日(水)
田無庁舎	4月18日(金)、5月16日(金)

▶障害福祉課⑧⑥042-420-2804 ⑦042-466-9666

「西東京市からのお知らせ」FM西東京(84.2MHz)

①午後0時45分～1時(月)～(日) ②午後8時～8時15分(月)～(金)

音声版「声の広報」も作成しています

「広報西東京」をデジ版・CD版でお聞きになれます。詳細は、谷戸図書館⑥042-421-4545へお問い合わせください。

公式LINE



そのほか公式SNS



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

