

# わくわく 催し

## 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。

### ENJOYニュースポーツ

**4月27日(日)**  
午前9時30分～11時30分  
(受付:午前9時20分から)  
旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター  
※当日、直接会場へ

誰でもすぐにポッチャ、モルックなどニュースポーツが楽しめます。お子さんから高齢の方まで、初めての方や障害のある方も、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。

☑ 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



### ボディケア講座 ～腰痛予防～

**5月7日(水)**  
午後1時～2時  
防災・保谷保健福祉総合センター3階

☑ 理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅でできる体操 ☑ 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  
☎ 5月2日(金)までに、電話で下記へ  
▶健康課 ☎ 042-438-4037

### リハビリ窓口相談

① **5月7日(水)**  
午後2時15分～3時15分  
② **15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。  
☑ リハビリに関する相談を希望する方および関係者 ☑ 各2人(申込順)  
☎ ①は5月2日(金)までに、②は5月14日(水)までに電話で下記へ  
▶健康課 ☎ 042-438-4037

「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。

### パリテ講座

## 一緒に楽しむことから始めよう

～先天性脳性麻痺で生まれた羽飛くんの子育てとダンナシーハウスができたお話～

**5/21(水)** 午前10時～正午  
住吉会館ルピナス

「心の壁」(生きづらさ)の正体ってなんでしょうか。「人の心の段差」を無くそうと活動している講師と一緒に、段差のない社会について考えましょう！  
講師 詩唯さん((一社)Dannacy代表理事)  
☑ 30人(申込多数は抽選)  
☐ 保育 6カ月以上未就園児・5人まで

☎ 4月15日(火)午前9時～5月14日(水)午後9時に、申込フォームまたはメールで、件名「ダンナシー講座」・住所・氏名・電話番号・保育の有無を下記へ  
▶男女平等推進センター  
☎ 042-439-0075  
✉ kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp  
市HP



## エコプラザ西東京リユース祭り 2025 春

**5/18(日)** 午前10時～午後2時  
エコプラザ西東京

衣類・食器・靴・おもちゃ雑貨・DVD・CD・本など、再利用可能な不要品を無料で譲り合うリユース活動。当日1人5点まで受け取り可。市外の方も参加できます。 ※営利目的の利用不可  
☐ リユース品の持込受付  
☎ 5月17日(土)午前10時～午後1時 ☑ 在住・在勤・在学の方

☑ 1人10点(セット品は一式で1点)まで受け付けします。  
※植物、危険物、飲食類、医薬品、貴金属、修理・修繕が必要な物、汚れている物などリユース品として適当ではないと判断した物は不可  
☑ エコプラザ西東京  
☎ 042-421-8585  
▶環境保全課 ☎ 042-438-4042

## Handsōme Mama<sup>+</sup> nishitokyo city

### 私らしく働く ハンサムママ

子育てをしながらの理想の働き方や起業について一緒に考え、学んでみませんか。全講座お子さん連れで受講可能です。詳細・申込は専用HPへ



### 5～7月 開催講座

内容	日時	場所	参加費
レベル★ 起業の種を育てよう ☑ 20人(保育あり*1)	5月20日(火) 午前10時～正午	谷戸公民館	無料
レベル★★ Instagramでファンを惹きつける！ リール活用法 ☑ 20人(保育あり*1)	5月29日(木) 午前10時～正午	柳沢公民館	500円
レベル★★★ ここからはじまる「おうち起業」塾 ☑ 20人 *2	6月3日・10日・17日(火) 午前10時～正午	【1・3日目】 田無第二庁舎 【2日目】イングビル	2,000円 (初日に集金)
レベル★★★★ おうち起業家のためのブランディングスクール ☑ 20人 *2	7月1日・8日・15日(火) 午前10時～正午	イングビル	2,000円 (初日に集金)

●レベルは3段階表示(★)の数が少ないほど気軽に参加できます)  
\*1 各回6人(400円/人・回) \*2 単発受講不可

## Handsōme Style Nishitokyo City

### 開業後のサポート ハンサムママ スタイル

Handsōme Mama Style(ハンサムママ スタイル)は、開業後のサポートを専門に行っています。仲間と共に学び、ディスカッションをしながらスキルアップを目指しませんか。詳細・申込は専用HPへ



### 4～7月 開催講座

内容	日時	場所	参加費
アウトプットで事業を固める！超実践塾 ☑ 20人 ※3カ月サポート 単発受講不可	4月24日(木)、 6月13日(金)、 7月17日(木) 午前10時～ 午後0時30分	【1・3日目】 イングビル 【2日目】 田無第二庁舎	4,000円 (初日に集金)

☐ 個別相談  
専任コーディネーターが、経営に関する相談に応じます。子育てや介護をしながらの経営や悩みなど、ご相談ください。  
☎ 専用HPから

▶産業振興課 ☎ 042-420-2819