

わくわく

催し

女性のための腹筋・ヒップアップトレーニング(保育あり)

5月15日(木) 午前10時～11時
防災・保谷保健福祉総合センター3階

☑ 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5月12日(月)までに、電話・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(保) ☎042-438-4037
✉seiijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

栄養ミニ講座

5月20日(火) 午前10時～11時
防災・保谷保健福祉総合センター2階

気になるお腹、今こそ改善!
☑ 在住の方 定15人(申込順) 申5月15日(木)までに電話で下記へ
▶健康課(保) ☎042-438-4037

栄養・食生活相談

5月20日(火) 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

☑ 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 ☑ 在住の方 定4人(申込順) 申5月15日(木)までに電話で下記へ
▶健康課(保) ☎042-438-4037

しゃきしゃき体操パート2講座

5月23日(金) 午前10時～11時30分
田無総合福祉センター

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。
☑ 在住で、立位で体操ができる方 定15人(申込順) 申前日までに電話で下記へ ※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

認知症サポーター養成講座

5月24日(土) 午後2時～3時30分
富士町福祉会館

認知症になっても安心して暮らす続けるためには地域での見守り、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?
参加者には手作りオレンジロバのストラップを差し上げます。5人以上で、市内どこでも出張講座します。

☐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、自分の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。

☑ 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(申込順)

申5月19日(月)までに、電話・申込フォームから

▶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)

5月27日(火) 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

☑ 在住の方 定2人(申込順) 申5月22日(木)までに電話で下記へ
▶健康課(保) ☎042-438-4037

骨粗しょう症予防講座(2日間)～元気な骨でいきいき暮らす～(保育あり)

①5月28日(水) ②6月6日(金)
いずれも午前10時～11時30分
田無総合福祉センター

☑ ①栄養講座・骨密度測定 ②運動講座・実技 ☑ 在住で階段の昇降や歩行に支障のない18～64歳の女性で、2日間参加可能な方 定20人(申込順) 申5月21日(水)までに、電話・申込フォームから ※保育は0～2歳児対象で申込多数は抽選。5月22日(木)に結果通知
▶健康課(保) ☎042-438-4037
申込フォーム

庭の緑地化ガーデニング講座初夏編～街の緑化は我が家から～

5月30日(金) 午前10時30分～午後0時30分
※雨天は6月6日(金)に延期。延期の場合は前日の午後5時30分までに電話連絡
エコプラザ西東京

自宅の庭の花壇に夏の寄せ植えをしてみませんか? 土づくりの基礎、夏の花苗の種類などを学びます。エコプラザ西東京の花壇で寄せ植えの実践も行います。学習後に自宅で実践するための2苗を持ち帰れます。
☑ 在住・在勤・在学の方 定12人(申込順) 調作業指導 どんご作業所 手づくり山 園軍手・筆記用具 申5月3日(祝)午前10時～25日(日)午後5時に、電話で☎へ
☎エコプラザ西東京 ☎042-421-8585
▶環境保全課 ☎042-438-4042

障害者サポーター養成講座(初級編)

5月31日(土) 午後2時30分
保谷障害者福祉センター

障害がある方の手助けをする障害者サポーターの養成講座(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
☑ 「ヘルプカード・ヘルプマークとは」など(約1時間)
申前日までに、電話で☎へ

☎(福)さくらの園・カノン ☎042-452-7062(火)～(土)午前9時～午後5時
▶障害福祉課(田) ☎042-420-2804



ヘルプカード



サポートキーホルダー

西東京市創業スクール 特定創業支援等事業(全5回)

6月5・12・19・26日(木)、7月10日(木) 午前10時～午後1時
イングビル
※6月12日(木)のみ田無第二庁舎4階

創業に必要な「4つの分野」を総合的に学び、事業計画書の作成を目指します。詳細は、☎のHPへ
☑ 起業・創業に興味のある方、創業後間もない方 定30人(申込順)
¥5,000円(初回に集金) 申電話または☎のHPから
☎ ●西東京商工会 ☎042-461-4573
●西東京創業支援・経営革新相談センター ☎042-461-6611
▶産業振興課(田) ☎042-420-2819
☎のHP

西東京市暮らしヘルパー養成研修(全2日)

6月11日(水)・12日(木) 午前9時～午後5時
イングビル

訪問介護の仕事(市独自基準の訪問サービス ※家事援助のみ)をするための従事資格が取得できる基礎研修です。資格取得後は市が指定する訪問介護事業所で従事可(別途、事業所と雇用契約が必要)。スキマ時間でお仕事をお探しの方におすすめの資格です。
☑ 高齢者へのヘルパーの仕事をする意欲のある18歳以上の方(高校生を除く) 定40人(申込順) 申5月29日(木)までに、電話・申込フォームから
▶高齢者支援課(田) ☎042-420-2815
申込フォーム

留学生ホームビジット(受け入れ家庭募集)

6月22日(日) 午前11時～午後5時
田無第二庁舎4階
※対面式後、各家庭へ

留学生が皆さんのご家庭に半日滞在します。留学生と交流して異文化を身近に感じてみませんか(事前説明会後に申込受付)。
☐ホームビジット当日 ☑ 在住で家族構成が2人以上の家庭 定10家庭程度(申込多数は抽選) 申5月25日(日)までに、☎へ申込書を持参または申込フォーム(事前説明会で案内)から
☐事前説明会 時 ●5月11日(日) ●5月18日(日)いずれも午前11時～正午 場イングビル ※当日直接会場へ ※内容は両日とも同じ
☎NPO法人西東京市多文化共生センター(NIMIC) ☎042-461-0381
▶文化振興課(田) ☎042-420-2817

多摩六都フェア(2025こだいら合唱団員募集)

12月21日(日) ルネこだいら

グノーの「チェーリアミサ」を市民オーケストラやプロのソリストと共に歌う合唱団員を募集します。
☑ 原則として小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京市に在住・在勤・在学の方 定男声…50人、女声…130人(申込順) ¥1万5,000円(学生:1万円)・楽譜代3,000円(必要な方)
☐練習 時 ●7月2日～12月17日(水)午後7時～9時15分(1回:木あり) ●11月22日(土)、12月13・20日(土)の昼間(全29回) 場ルネこだいらほか
申5月31日(土)(消印有効)までに、申込フォームまたは往復はがきに住所・氏名・電話番号・パート(自己申告)・楽譜(ペータース版を使用)購入の要・不要を明記し、小平市文化振興財団「2025こだいら合唱団」団員募集係(〒187-0041小平市美園町1-8-5)へ
☎2025こだいら合唱団実行委員会・石原 ☎090-4531-4673
▶企画政策課(田) ☎042-460-9800
申込フォーム

多摩六都科学館 ナビ

0歳からのプラネタリウム

5/13(火) ●午前10時30分～11時 ●11時30分～正午

いっしょにおほしさまをながめよう! 赤ちゃん大歓迎! 泣いてもOK! 0～3歳ぐらいのお子さんとお楽しむプラネタリウムです。
※乳幼児をお連れでない方の観覧はお断りする場合があります。
☑ 0～3歳ぐらいの乳幼児とその家族 定各回234人(先着)
¥観覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回): 大人1,040円(4歳～高校生420円) 申当日開館

時からインフォメーションで観覧券を販売
※次回は7月17日(木)です。
場・☎多摩六都科学館 ☎042-469-6100

