

わくわく 催し

ENJOYニュースポーツ

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

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、初めての方も、障害のある方も、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(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

市民協働企画提案事業 夏休み小中高生のための ユース保健室展

8 月2 日(土)
午後 3 時～7 時30 分
※小学生は午後 6 時^{まで}
ひばりが丘児童センター

助産師・看護師などが性や体・心に関する正しい情報や体験を提供します。熱中症予防・ケガなどの応急手当方法・生理などの包括的性教育に関する展示なども行います。
対 小学生～高校生 ※保護者も可
問 にしとうきょう☆ユース保健室
✉nt.y.hokenshitu3@gmail.com
▶協働コミュニティ課 田 042-420-2821

ボディケア講座～腰痛予防～

8 月6 日(水)
午後 1 時～2 時
防災・保谷保健福祉総合センター 3 階

対 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 対 市内に住民票がある方で18歳以上の方 定 15 人(申込順) ※1 歳未満の子どもの子連れ参加可

申 前日までに、電話で下記へ
▶健康課 保 042-439-3526

リハビリ窓口相談

● **8 月6 日(水)**
午後 2 時15 分～3 時15 分
● **21 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。
対 市内に住民票がある方で、リハビリに関する相談を希望する方および関係者 定 各 2 人(申込順)
申 前日までに、電話で下記へ
▶健康課 保 042-439-3526

子ども歴史講演会 ロード・オブ・ザ・ニシトーキョー ～「道」からつむぐ江戸物語～

8 月17 日(日)
午後 2 時～4 時
谷戸公民館視聴覚室

歴史が好きな子も苦手な子も、行田先生と一緒に、江戸時代の頃の西東京市について学ぼう！
対 小学 4 年生～高校生程度 ※大人も参加可能 定 40 人(申込順) 調 行田健晃さん(成蹊中学・高等学校専任教諭) 持 スリッパ
申 7 月17 日(木)午前10 時から、下記へ
電話・来館、または図書館 田 から
▶中央図書館 042-465-0823



図書館 田

栄養・食生活相談

8 月19 日(火)
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 市内に住民票がある方 定 4 人(申込順) 申 8 月14 日(木)までに、電話で下記へ
▶健康課 保 042-439-3526

しゃきしゃき体操パート1 講座

8 月19 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。
対 市内に住民票がある方で、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 042-439-3526

DX体感イベント

● **8 月20 日(水)** 午後 1 時～5 時
● **21 日(木)** 午前10 時～午後 4 時
西武信用金庫保谷支店

DX化の第一歩を踏み出してみませんか？事業者が抱える課題やこれから起こる変化へどのように適応すれば良いのか、そのヒントとなるイベントを開催します。事前に予約をするとご案内がスムーズです。※詳細は市 田 へ
問 西武信用金庫保谷支店 042-462-3661
▶産業振興課 田 042-420-2819



市 田

私らしく働く ハンサムママ

Handsōme Mama
— nishitokyo city —

子育て世代の理想の働き方について考え、起業に向けて学んでみませんか？全講座子連れ参加可能です。詳細・申込は専用 田 へ



専用 田

開催講座 10▶12 月

内容	日時	場所	参加費
レベル★★★ 女性個人事業主のためのやさしい税務の話 定 20 人(保育あり※)	10 月7 日(火) 午前10 時～正午	谷戸公民館	500 円
レベル★ 起業の種を育てよう 定 20 人(保育あり※)	11 月20 日(木) 午前10 時～正午	柳沢公民館	無料
レベル★ 集まる力・つながる力 ハンサムママ交流会 定 30 人	12 月4 日(木) 午前10 時30 分～ 午後 0 時30 分	西東京 市民文化プラザ	500 円 ※茶菓子代として

●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)
※各回 6 人(400 円/人・回)

開業後のサポート ハンサムママ スタイル

Handsōme Mama Style
Nishitokyo City

HandsōmeMama 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。同じ志をもつ仲間と共にスキルアップを目指しませんか？詳細・申込は専用 田 へ



専用 田

開催講座 9 月▶令和 8 年 1 月

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 定 20 人 ※4 カ月サポート 単発受講不可	9 月12 日(金)、 11 月11 日(火)、 令和 8 年 1 月29 日(木) 午前10 時～午後 0 時30 分	【1・2 日目】 田無第二庁舎 【3 日目】 イングビル	4,000 円 (初日に 集金)
伝える糸口、つなぐデザイン 定 20 人	10 月14 日(火) 午前10 時～午後 0 時30 分	イングビル	1,000 円

▶産業振興課 田 042-420-2819

西東京市図書館を使った 調べる学習コンクール

応募
期間

9/2(火)▶14(日) ※郵送の場合は
中央図書館(必着)へ
通学する市立小・中学校または市内各図書館へ

毎日の生活の中で不思議だなと思ったことから自由にテーマを選び、学校図書館や市内の図書館の本を使って調べてまとめてみませんか？入賞者は、表彰式にご招待！皆さんの作品をお待ちしています。

対 在住・在学の小学 5 年生～
中学 3 年生
※詳細は、ポスター・チラシ・
図書館 田 へ
▶中央図書館 042-465-0823



図書館 田



多摩大都科学館 ナビ

夏の企画展

遊園地の科学 アトラクションのひみつ

7/19(土)▶8/31(日)

午前 9 時30 分～午後 5 時 ※開催時間中、直接会場へ

遊んで楽しい遊園地にはたくさん科学がまつてる！？アトラクションに隠された科学を見つけに行こう！
¥入館券(520 円(4 歳～高校生210 円))
場・問 多摩大都科学館 042-469-6100

