

のびのび

子育て

わくわく

催し

福祉・健康

離乳食講習会スタート

時 12月15日(月)午前10時15分～11時
(受付:10時から) 場 田無総合福祉センター 内 離乳食開始から初期のお話 対 在住の3～5カ月の子どもの保護者 定 30組 申 11月19日(水)～12月8日(月)に、市HPから電子申請
▶子ども家庭課保 042-438-4037



市HP

離乳食講習会ステップ(保育あり)

時 12月16日(火)午前10時30分～11時45分(受付:10時15分から) 場 田無総合福祉センター 内 離乳食の中期から後期のお話、歯科のお話 対 在住の6～8カ月の子どもの保護者 定 16組(第1子優先) 申 12月2日(火)までに、メールで件名「離乳食ステップ」・希望日・住所・保護者氏名・子どもの氏名・子どもの生年月日・第○子・電話番号を下記へ
▶子ども家庭課保 042-438-4037

✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

ほくっとまつり
～地域を知ろう!～

11月23日(祝)

午前10時～午後2時30分
文理台公園

北東部地域協力ネットワーク(ほくっとネット)が地域を元気にするイベントを開催します。今年は「地域を知ろう!」をテーマに、新鮮野菜の直売や地元野菜を使った豚汁、スタンプラリー、ウルトラクイズなど、食べて、遊んで、楽しみながら地域が学べるイベントです。近隣の団体によるワークショップ、消防コーナー、キッチンカーも。楽しいイベントが盛りだくさん!

▶協働コミュニティ課田

042-420-2821



ENJOYニュースポーツ

11月30日(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

子どもから高齢の方まで、初めての方も、障害のある方も、誰でもすぐにゲーム(ポッチャ、モルックなど)が楽しめます。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、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・出席カード(お持ちの方)など

▶スポーツ振興課田 042-420-2818

ボディケア講座～ひざ痛予防～

12月3日(水) 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のできる体操 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

●12月3日(水)

午後2時15分～3時15分

●18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受けます。

はじめての方大歓迎

女子ワールドカップ2025レガシーイベント
元ラグビー選手鈴木彩香さんによる
ラグビー体験会

12/20(土)

午後1時30分～4時30分
(受付:1時から)
MUFG PARK
雨天時:MUFG PARKクラブハウス

タックルをする代わりに、腰に付けた2本のリボンのうち1本を守備の選手が取ることを「タグ」といいます。初めての方でもラグビーの基本から、タグラグビーのミニゲームまで、男女問わず安全に体験できます。

対 在住・在学の小学3年生～中学生(市外の方は要相談)

定 40人 講 鈴木彩香さん(元ラグビー日本代表)

申 11月28日(金)(必着)までに、所定の申込書をメールで問へ

問 NPO法人西東京市体育協会

042-452-7155

✉nishitokyotaikyo@atbb.ne.jp

▶スポーツ振興課田

042-420-2818



問のHP



いきいき

シニア

福祉・健康

接骨院の運動講座
～近所で始める筋力アップ～

以前よりも歩けなくなった、おっくうになった方におすすめの講座です。身近な接骨院で行う筋力アップ運動とミニ講座で、手軽にフレイル(虚弱)予防ができます。

時 1～3月(全10回) 場 市内12

会場の接骨院 対 在住の65歳以上で、要介護1～5の認定を受けておらず立って運動が可能な方

定 各会場3～4人 料 1,500円(講座開始前に納付) 申 12月2日(火)までに、電話で住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望会場名(第二希望^ホ)を下記へ ※申込多数は抽選
▶高齢者支援課田

042-420-2812

会場	住所	日程	実施時間
いいむら接骨院	北町6-7-8	令和8年1月6日～3月10日の毎週(火)	午後1時～1時45分
まるやま整骨院	柳沢2-2-3 東邦ビル101		午後1時30分～2時15分
榊原接骨院	保谷町3-25-10	1月7日～2月4日の毎週(水)、 2月10日(火)、 2月18日～3月11日の毎週(水)	午後1時30分～2時15分
春風堂接骨院	下保谷4-8-18-101		午後1時～1時45分
伏見通り接骨院	柳沢2-3-13-101	1月8日～3月12日の毎週(木)	午後1時30分～2時15分
山寄接骨院	田無町2-16-11-101		午後0時30分～1時15分
シブヤ整骨院	ひばりが丘2-13-20	1月8日～29日の毎週(木)、 2月3日(火)、 2月12日～3月12日の毎週(木)	午後0時30分～1時15分
かえで整骨院	富士町4-5-16 横山ビル1階	1月9日～3月13日の毎週(金)	午後1時～1時45分
しばくぼ整骨院	芝久保町2-13-29		午後0時30分～1時15分
たかはし鍼灸院・整骨院	南町5-26-19		午前8時15分～9時
つるた接骨院	田無町2-13-14		午後2時～2時45分
やぎさわ整骨院	柳沢6-1-12-104		午後1時30分～2時15分