

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

東京都共催消費生活講座 家も心もスッキリ整う！ 整理収納術

12月9日(火) 午前10時～正午
田無第二庁舎4階

片付けは心の整理。プロが教える、暮らしを快適にする整理収納のコツを学びませんか？

対 在住・在勤・在学の方 定30人(申込多数は抽選) 講 中山真由美さん(整理収納アドバイザー) 申11月28日(金)までに、申込フォームまたは往復はがきに件名「整理収納術」・住所・氏名・年代・電話番号(在勤・在学の方は勤務先名・学校名)を記載し、〒188-8666市役所協働コミュニティ課へ

▶協働コミュニティ課 042-420-2821 申込フォーム

栄養・食生活相談

12月9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 市内に住民票がある方 定4人(申込順) 申12月4日(木)までに、電話で下記へ
▶健康課保 042-439-3526

認知症サポーター ステップアップ講座

12月10日(水) 午後2時～4時30分
(開場:1時30分)
田無第二庁舎4階

この講座は認知症サポーター養成講座を受けた方が、認知症のある方の理解を深め、認知症のある方々などの支援につながるよう、より実践的な内容を学ぶための講座です。

対 認知症サポーター養成講座を受講したことがある方 定30人(先着) 講 認知症地域支援推進員 申12月1日(月)までに、下記へ電話または申込フォームから
▶高齢者支援課 042-420-2811 申込フォーム

身近なものを素敵にリメイク！ デコパージュを楽しもう

12月13日(土) 午後1時30分～3時30分
エコプラザ西東京

身近な「もの」や使わなくなった「もの」を、オリジナル品のようにリメイクできるデコパージュの技法。「もの」をリメイクしていく楽しみ、リメイクした「もの」を新たに使う楽しみを、体験しながら学びます。

対 在住・在勤・在学で中学生以上の方 定14人(申込多数は抽選) 講 三宅里江さん(デコパージュ講師) ¥400円(材料費) 申11月15日(土)午前11時～12月3日(水)午後5時に、電話・メールで講座名・氏名・年齢・住所・電話番号を 問へ ※当選者には12月6日(土)までに、電話またはメール連絡 問 エコプラザ西東京 042-421-8585 042-421-8585 ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp ▶環境政策課 042-438-4042

わたしの“理想の暮らし”から考えるまちづくりワークショップ

12月21日(日) ①午前10時～正午 ②午後2時～4時
三鷹産業プラザ

三鷹・武蔵野・小金井・西東京市の4市では「子ども・若者の市政参加促進(どうしたら子ども・若者にまちづ

くりに関わってもらえることができるのか)」をテーマに研究しています。自分や周りの人のウェルビーイング(理想の暮らし)について考え、ウェルビーイングの実現に向けて、より良いまちづくりにつなげるために、子ども・若者の皆さんが市政に参加しやすくなる仕組みや工夫について考えるワークショップです。参加した皆さんには記念品(ギフト

カード)と参加記念証をお渡しします。対 在住・在勤・在学の①中学1年生～高校3年生の方 ②19～29歳の方 定各回30人(申込多数は抽選) 申12月12日(金)までに、申込フォームから ※詳細は市HPへ 問 三鷹市企画経営課 0422-29-9031 ▶企画政策課 042-460-9800 申込フォーム

参加者募集

西東京市リレマラソン2026 ～走ろう！家族と 走ろう！仲間と～

令和8年2/11(祝) 都立東伏見公園 ※荒天・積雪、路面凍結の場合は中止

- コース 公園内園路約0.7kmを30周(約21km) ※会場内の工事が予定されているため、スタート位置などコースを変更する場合があります。
- 種目 ①一般の部:年齢制限なし・男女組み合わせ自由 ②中学生以下の部:全員が中学生以下・男女組み合わせ自由 ※制限時間:2時間30分 ※1チーム5人以上10人以内で編成(障害者の伴走者を除く)
- 募集チーム数 ①70チーム ②30チーム ※チーム数超過の場合は抽選
- 参加費 ①●全員が在住・在勤・在学のチーム:1万円 ●上記以外のチーム:1万5,000円 ②●全員が在住・在学のチーム:5,000円 ●上記以外のチーム:6,000円 ※一般の部・中学生以下の部それぞれ第3位までを表彰 申11月17日(月)～12月19日(金)(必着)に、申請書を 問へメールまたは持参 ※申請書は市HP・問のHP・スポーツ振興課・旭のかりん糖西東京市スポーツセンター・総合体育館・きらっとで配布 問・申NPO法人西東京市体育協会 042-452-7155(平日午前9時～午後4時 ※第1(火)は休館) 042-452-7155 nishitokyotaikyo@atbb.ne.jp 〒188-0012南町5-6-5きらっと2階 ▶スポーツ振興課 042-420-2818



問のHP

室内でも簡単にできる 西東京しゃきしゃき体操とは

足の筋力や全身の柔軟性、バランス能力の向上も目的に、市歌「大好きです、西東京」に合わせて行うオリジナル健康体操です。市民を対象とした効果測定でも、うれしい効果が報告されています。

種類と効果

パート1

1回5分30秒の椅子を使った体操

椅子に座りながら行う「座位バージョン」と、椅子につかまっ

効果 日常生活動作の改善

- 階段昇降がしやすくなった
- 肩こりが改善した
- すばやく動けるようになった



パート2

1回4分の道具を使わない体操

パート1より運動強度が高く、「おとなバージョン」と「こどもバージョン」があります。

効果 太もも(大腿四頭筋)とふくらはぎの筋肉がついた

- 膝を伸ばす力:44%増 ●踵を上げる力:18%増 など

※江間諒一, 加藤えみか, 川上泰雄. 地域性を考慮した体操の実施が中高齢女性の筋量および身体機能に及ぼす効果. トレーニング科学, 26: 197-209, 2015.

パート2 講座

12/9(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

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、電話で健康課(042-439-3526)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)。

YouTube
動画で見る
運動強度



市HP



「しゃきしゃき体操推進リーダーのみなさん」

無理をせず、ご自身の体力や身体特性に応じて行いましょう。