

いきいきシニア

わくわく催し

コミュニティ

各種教室
「はじめてのスマホ教室」

☑️ スマートフォンの使い方に関する初心者向けの教室 ☑️ 在住の60歳以上で、スマートフォンを持っていないまたは使い慣れていない方
定 各10人(申込多数は初めての方を優先し抽選)

講座名	会場	日時	
スマホ(新町)	新町福祉会館	令和8年 2月2日(月)	午前9時30分～11時30分
スマホ(田無)	田無総合福祉センター		午後2時～4時
スマホ(住吉)	住吉老人福祉センター	4日(水)	午前9時30分～11時30分
スマホ(富士町)	富士町福祉会館		午後2時～4時
スマホ(ひばり)	ひばりが丘福祉会館	13日(金)	午前9時30分～11時30分
スマホ(下保谷)	下保谷福祉会館		午後2時～4時

スマートフォンセミナー

生涯現役応援窓口では、市内にお住まいのシニアの方と地域の活動をつなげるマッチングサイト「meets」の活用を推進しています。その一環としてスマートフォンの使い方講座「防災の備えとLINE(応用編)」を開催します。
時 令和8年1月30日(金)①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分 ※①②いずれか 場 イングビル ☑️ 在住の50歳以上で、スマートフォンをお持ちの方 定 各回10

☑️ 12月23日(火)午後5時(必着)までに、往復はがきで希望する講座名(下表参照)・住所・氏名・年齢・電話番号・福祉会館または老人福祉センター利用証の有無を明記し、〒188-0011田無町5-5-12社会福祉協議会福祉支援課へ
☑️ 社会福祉協議会 ☎ 042-497-5136
▶ 高齢者支援課 ☎ 042-420-2812

人(申込多数は抽選)
☑️ QRコードからミーツ公式LINEアカウントを友だち追加。申込方法が記載されたLINEメッセージが届きます。その内容に従い1月9日(金)までに希望の日時・住所・氏名・年齢・電話番号を送信 ※操作などの不明点は☎へ
☑️ 生涯現役応援窓口 ☎ 042-420-2867(受付時間：(火)・(木)・(金)午前9時30分～午後3時)
▶ 高齢者支援課 ☎ 042-420-2812



暮らしの中の消費Q&A

Q 給湯器や分電盤(ブレーカー)の点検商法に注意！

高齢の母宅に「給湯器の無料点検をしている」と業者が訪れた。母はてっきり契約中のガス会社だと思い了承したところ、「機器が古く、火事になる可能性が高い」などと言われ不安になったそうだ。結局、高額な交換契約を結んでしまい、業者も契約中のガス会社ではないことが分かった。解約可能か。

A 給湯器や分電盤などの点検業者に不安をあおられ、高額な交換契約を結んだとの相談が、高齢者を中心に増えています。今回は契約から8日以内だったため、クーリング・オフができました。ガスや電気は4年に1回の法定点検が義務付けられていますが、事前に点検日の案内書が届きます。突然の電話や訪問で契約を勧めることは絶対にありません。仮に点検を受けても、すぐに契約するのは避け、家族や消費者センターに相談しましょう。

▶ 消費者センター ☎ 042-462-1100

ENJOYニュースポーツ

12月21日(日)
午前9時30分～11時30分
(受付：9時20分から)
きらっと ※当日、直接会場へ

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。
☑️ 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・出席カード(お持ちの方など)
▶ スポーツ振興課 ☎ 042-420-2818

ボディケア講座～姿勢改善～

令和8年1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、姿勢改善に関する話と自宅のできる体操 ☑️ 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
☑️ 前日までに、電話で下記へ
▶ 健康課 ☎ 042-439-3526

リハビリ窓口相談

● 令和8年1月7日(水)
午後2時15分～3時15分
● 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。
☑️ 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)
☑️ 前日までに、電話で下記へ
▶ 健康課 ☎ 042-439-3526



栄養ミニ講座&個別相談(体組成測定付)

令和8年1月20日(火)
午前10時～正午
ONE FOR ALL西東京

「コレステロールを下げるコツ」保健師・栄養士による講座。保健師または栄養士へ健康相談(10分程度)と体組成測定ができます。
☑️ 在住の方 定 15人(申込順)
☑️ 1月15日(木)までに、申込フォームまたは電話で下記へ
▶ 健康課 ☎ 042-439-3526



栄養・食生活相談

令和8年1月20日(火)
午後1時～4時(1人30分程度)
田無総合福祉センター

☑️ 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)
☑️ 1月15日(木)までに、電話で下記へ
▶ 健康課 ☎ 042-439-3526

知的障害者(児)移動支援従業者養成研修

令和8年2月2日(月)～4日(水)
午前9時～午後5時
イングビル

知的障害者(児)の外出に付き添いをするガイドヘルパーの養成研修を実施します。
☑️ 講義・演習(ガイドヘルパーの役割や知的障害者への理解ほか) ☑️ ●市内を営業区域として移動支援を実施している事業所または実施する予定のある事業所に勤務している方または勤務する予定のある方 ●在住・在勤で移動支援の従事が可能で健康な方 定 20人(申込順) ¥2,000円(教材費など)
☑️ 12月15日(月)～1月16日(金)に、障害福祉課(田無庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合センター1階)または市HPで配布する申込書を郵送(〒188-8666市役所障害福祉課)・持参または電子申請 ※研修を欠席しても補講は行いません。
▶ 障害福祉課 ☎ 042-420-2804 市HP



多摩六都スポーツ大会
たまろくとスポーツDX体験会

令和8年1/17(土) 午後2時～5時
TAC東村山スポーツセンター(東村山市久米川町3-30-5)

多摩北部都市広域行政圏協議会の主催で、VRなどを活用した新たなスポーツを体験できるイベントを開催します。
☑️ VRやARを活用したスポーツ体験・テレビゲームを使ったe-sports体験など ※詳細は、たまろくナビHP内のイベント情報へ
☑️ 東村山市地域創生部市民スポーツ課 ☎ 042-393-5111
▶ スポーツ振興課 ☎ 042-420-2818