

赤ちゃん集まれ～♪

お近くの「赤ちゃんのつどい」に参加しませんか。
※詳細は市HPへ

内保護者同士のおしゃべりタイム、ふれあい遊び、絵本の読み聞かせなど 対 0～8ヶ月ごろの乳児と保護者

赤ちゃんのつどい日程

2・3月

会場	日程	
センターひがし	2月13日(金)	3月 2日(月)
センターすみよし	2月13日(金)	3月 6日(金)
センターなかまち	2月26日(木)	3月25日(水)
センターけやき	2月16日(月)	3月 6日(金)
センターやぎさわ	2月27日(金)	3月27日(金)
	2月24日(火)	3月 2日(月)

▶幼児教育・保育課 042-452-6777



市HP

福祉・健康

2月1日は
「フレイルの日」
「(フ)レ(オ)イ(1)ル」



フレイルとは健康と要介護の中間で、筋力や活力が衰えた段階です。フレイル予防には「しっかりかんで、しっかりと食べる」「運動をする」「社会参加をする」をバランスよく実践することが大切です。フレイルの兆

候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。フレイル予防をして健康寿命を延ばしましょう。

市ではフレイルの兆候に気づくきっかけとなる「フレイルチェック」を開催しています。参加希望の方は下記へ

▶高齢者支援課

042-420-2812



市HP

選) 申 2月12日(木)午後5時(必着)までに、往復はがきで講座名・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西東京市社会福祉協議会福祉支援課へ ※はがき1枚につき1人まで申込可

▶社会福祉協議会

042-497-5136

▶高齢者支援課

042-420-2812

コミュニケーション

シニア大学(単科講座)
「国際金融の最前線」(全2回)

時 3月12日(木)・19日(木) 午後2時～3時45分 場 田無総合福祉センター 内 世界で起きている金融のさまざまな情勢や身近な経済に関する知識を学ぶ講座 対 在住の60歳以上で両日出席できる方 定 20人 (申込多数は初めての方を優先し抽

障害のある方へ

庁舎窓口に手話通訳者を配置しています

各課での手続、相談の際に、ぜひご利用ください。※通訳者配置日以外にも手話通訳者の派遣がご利用できます。

□手話通訳者配置日 午後1時～5時

場所	日程
防災・保谷保健	2月 4日(火)、 3月 4日(火)
田無庁舎	2月20日(金)、 3月13日(金)

▶障害福祉課 042-420-2804

042-466-9666

心身障害者自動車燃料費助成の請求

時 2月2日(月)～27日(金)(平日のみ)

場 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)

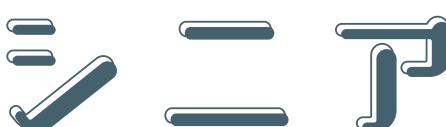
対 ●身体障害者手帳1～3級・愛の

手帳1～3度・脳性まひ者(児)・進行性筋萎縮症の方で運転する同居の家族がいる方 ●身体障害者手帳1～4級で自ら運転する方 ●現況届兼請求書(対象者に送付済み) ●自動車検査証のコピー ●自動車検査証記録事項のコピー(電子車検証でない方は添付不要) ●運転免許証のコピー ※マイナ免許証の場合は、マイナポータルまたは「マイナポータル読み取りアプリ」で読み取りのうえ、顔写真が表示されている免許証の画面を印刷してお持ちください。 ●下記請求対象期間内に給油した際の領収書などの原本 ※同封の返信用封筒でご返送ください。

□対象期間 令和7年8月～令和8年1月(この間に新たに認定申請をした方は、認定申請日～1月)

▶障害福祉課 042-420-2806

いきいき



シルバー月間
～65歳以上の方はスポーツ施設を無料で利用できます～

時 3月2日(月)～31日(火)の平日午前9時～午後3時入館 場 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 内 温水プール・トレーニング室・ランニング走路の利用 ※各種教室の参加(下記参考) 対 在住で65歳以上の方

持 令和7年度用のシルバーウィーク

場所	番号	教室名	施設	日付	時間	定員
ブル	①	水中ウォーキング	旭のかりん糖 西東京市 スポーツ センター	3月13日(金)		
	②	水中運動		19日(木)		各 20人
	③	バランストレーニング& ストレッチ		6日(金)	午後1時 ～2時	各 30人
	④	転倒予防&健脳トレーニング		24日(火)		
フロア	⑤	ウォーキング&簡単筋トレ	総合体育館	18日(火)		
	⑥	体力向上ハツラツ体操		11日(火)	午前10時30分	各 20人
	⑦	簡単筋トレ&ストレッチ	きらっと	9日(月)	～11時30分	
	⑧	ストレッチ&転倒予防		23日(月)		

わくわく

催

多摩六都フェア
ぴゅああーと展

2月

- 4日(水) 午後4時～7時
 - 5日(木) 午前10時～午後6時
 - 6日(金) 午前10時～午後5時
- 東久留米市役所1階

多摩北部都市広域行政圏協議会(小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京市)では、市域を越えた文化事業として「多摩六都フェア」を開催しています。その一環として開催する「ぴゅああーと展」では、圏域5市に在住・在勤・在学で障害のある皆さんに応募いただいた作品(絵画・工作・陶芸など)の中から、専門家によって選考された作品を展示するとともに、作品とその制作者を開催初日のオープニングセレモニーで紹介します。

オープニングセレモニー

2月4日(火)午後5時から

東久留米市企画経営室企画調整課

042-470-7702

▶企画政策課 042-460-9800

しゃきしゃき体操パート1講座

2月10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り、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 042-439-3526

女性のための腹筋・ヒップアップトレーニング(保育あり)

2月19日(木) 午前10時～11時
防災・保谷保健福祉総合センター3階

対市内に住民票がある18～64歳の女性(産後6ヶ月以上経過している方)

定10人(申込順) 申2月16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 042-439-3526

seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

野鳥観察会～早春の渡り鳥～

2月21日(土) 午前9時45分～正午
※荒天時は翌日同時刻に延期
石神井川・武蔵関公園周辺

身近な野鳥に親しむ講座です。早春の野鳥観察をいっしょに楽しみましょう。

対在住・在勤・在学の小学校3年生以上の方(小学生は保護者同伴)

定15人(申込多数の場合抽選) 持双眼鏡(あれば倍率8倍程度のもの)・筆