



各種体操教室(前期)楽しく健康づくり・仲間づくりに

時 4月～9月18日(金)(※田無・太極拳は5月11日(月)のみ)
対 在住で60歳以上の方
定 下表参照
 ※申込多数は新規の方を優先し抽選
申 3月2日(月)～7日(土)午前9時30分～午後4時に、福祉会館・老人福祉センター利用証(お持ちでない方は、健康保険証など住所・氏名・生年月日を確認できるもの)を持参し、各会場の窓口へ(電話受付不可)
 ※休館日:老人福祉センター(土)・(日)、そのほか(日)

※申込は、1人1教室まで
 ※教材費など自己負担の場合あり
 ※健康・体力面で不安がある方は、お申込時にご相談ください。

問 社会福祉協議会
 ☎042-497-5136
 ▶高齢者支援課 ☎042-420-2811



会館名	実施日	教室名	時間(45～60分)	定員
住吉老人福祉センター ☎042-421-1122	第1～4(火)	A	午前9時40分	各60人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
	第1～4(水)	D	午前9時40分	各25人
		E	午前10時40分	
	第1～4(金)	F	午後1時40分	各25人
		G	午後2時40分	
下保谷福祉会館 ☎042-422-8338	第1～4(金)	A	午前9時20分	各55人
		B	午前10時25分	
		C	午前11時30分	
	第1～5(月)	D	午後1時20分	各30人
		E	午後2時20分	
		F	午後3時20分	
新町福祉会館 ☎0422-55-1781	第1～5(月)	A	午前9時40分	各35人
		B	午前10時40分	
	C	午前11時40分		
第1～4(水)	D	午後1時40分	各20人	
	E	午後2時40分		
富士町福祉会館 ☎042-465-9350	第1～4(火)	A	午前9時40分	各48人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
第1～4(金)	D	午前9時40分	各48人	
	E	午前10時40分		
ひばりが丘福祉会館 ☎042-424-0262	第1～4(金)	A	午前9時40分	各37人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
	第1～4(水)	D	午後1時40分	各37人
		E	午後2時40分	
老人福祉センター (田無総合福祉センター内) ☎042-466-1680	リフレッシュ体操 第1～4(火)	A	午後1時	各30人
		B	午後1時55分	
	すっきり体操 第1～4(水)	A	午前10時15分	各20人
		B	午前11時15分	
	笑顔体操(70歳以上) 第1～4(月)	A	午前10時15分	各20人
B		午前11時15分		
田無・太極拳 第1～4(月)	前期 5～9月	午後1時	30人	

※9月18日(金)まで開催 ※8月の夏期休講日については後日連絡
 ※後期の申込みは、9月1日号に掲載予定。

みんなの伝言板

※特に記載のないものは、無料です。
 ※内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークル紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。

令和2年度 りさいくる市(フリーマーケット)

ごみの減量と資源の再利用促進のため、りさいくる市(フリーマーケット)を開催します。
時 4～12月の第1(日)(7月は第2(日))
 午前9時～正午
場 エコプラザ西東京
申 出店希望者は、開催1カ月前の市報で日程を確認のうえ、お申し込みください。
※注意事項
 申込後 申込多数は抽選。当選した方で、出店ができなくなった場合は、必ず右記へご連絡ください(落選した方の中から繰り上げを行います)。
 当日 ●開催時間前に搬入と設営をし、正午には片付けを終了してください。
 ※エコプラザ西東京には駐車場がありません。搬入後は、庁舎有料駐車場などへ車両を移動してください(駐車料金は1時間無料)。
 ※環境保護のためにもできる限り車の使用を控えるようご協力ください。
 ※西東京いこいの森公園アプローチゾーンでの実施は、天候により中止となることや出店者・来場者への暑さ対策や人数減少により検討した結果、中止とさせていただきます。
 ●申込者の本人確認書類(運転免許証など官公署発行のもの)をご提示ください。
 ●物品の売買についてのトラブルは当事者間の問題となりますので、市では責任を負いかねます。
 ▶ごみ減量推進課 ☎042-438-4043



トレーニングマシンで健康増進！ ～既に利用の方も更新が必要です～

週1～2回の利用で健康づくりと介護予防につながります。指導員も配置しているので初めての方でも安心してご利用いただけます。

□期間 4月～令和3年3月

時・場 右表参照

内 トレーニングマシンを使用した筋力・柔軟性の維持・改善のセルフトレーニング

対 在住の満60歳以上で、介護保険の要介護認定を受けておらず心身ともトレーニングの実施に支障がない方

申 いずれかの会場で申請書を記入(利用の可否については後日通知)

▶高齢者支援課 ☎042-420-2811

会場	実施曜日
住吉老人福祉センター	(火)・(金)午前、(水)午後
下保谷福祉会館	(月)午前、(水)午後
老人福祉センター	(水)午後、(金)午後
新町福祉会館	(月)午後、(水)午前

※午前:午前9時30分～午後0時30分
 午後:1時～4時

「りさいくる市」フリーマーケット出店者募集

時 4月5日(日)午前9時～正午
場 エコプラザ西東京
 出店資格 成人で在住の個人・団体(業としている方を除く)。
 募集区画数 39区画(1区画約3.5m) ※出店場所の選択は不可
申 3月10日(火)(消印有効)までに、往復はがきに参加者全員の氏名、代表者の住所・年齢・電話番号・出店物(衣類・雑貨など)を〒202-0011 泉町3-12-35ごみ減量推進課へ ※1世帯1通。申込多数は抽選
 ※飲食物・動植物などの販売は不可
 ▶ごみ減量推進課 ☎042-438-4043