



HPアドレス ●<http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>
携帯電話 ●<http://www.city.nishitokyo.lg.jp/mobile/>
Lモード ●Lメニューリストから検索できます。

発行 ●西東京市
編集 ●企画部秘書広報課 〒188-8666 東京都西東京市南町5-6-13
配布 ●シルバー人材センター ☎042-425-6611

やさしさとふれあいの西東京に暮らしまちを楽しむ

笑顔で元気にいつまでも……

敬老金をお贈りします ~9月15日は敬老の日~

市では、高齢者の皆さんに、敬老と長寿をお祝いして敬老金をお贈りしています。対象・金額は、下表のとおりです。対象者には、はがきをお送りします。各地区の民生委員または市職員が9月6日(土)~15日(祝)に直接自宅にお届けします。



◆年齢要件の基準日
9月15日(祝)

対象年齢		金額
77歳	昭和5年9月17日~昭和6年9月16日に生まれた方	10,000円
88歳	大正8年9月17日~大正9年9月16日に生まれた方	10,000円
100歳	明治40年9月17日~明治41年9月16日に生まれた方	50,000円

◆高齢者支援課保 (☎438-4028)

介護予防のための元気講座

健康的な生活習慣を築いて、生涯を自立して過ごすことで、いつまでも住み慣れたまち・家に住み続けるために、高齢者の方の介護予防の講座を開催します。

- 時** 9月29日~12月22日 午後2時(毎週月・木曜日、全22回)
- 場** 住吉老人福祉センター
- 対** 要介護・要支援の認定を受けていない市内在住の満65歳以上の方 **定** 10人
- 内** トレーニングマシンを使つての筋力の維持・向上のためのトレーニングや、家庭でも行える器具を使わないストレッチやトレーニングを行います。
- ¥** 1回**150**円
- 申** はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、9月8日(月)(必着)までに、〒202-8555 市役所高齢者支援課地域支援係「介護予防講座」担当へ郵送
※応募者多数の場合抽選

◆高齢者支援課保 (☎464-1311 内線 2336)



老人クラブに加入しませんか ~生きがい・健康・地域の仲間づくりに~

あなたも老人クラブの会員になって、心身の健康の保持と仲間づくり活動に参加し、いきいきとした高齢期の生活を送りませんか。

市内には、45の老人クラブがあり、おおむね60歳以上の皆さんが、多年にわたって培った経験、知識を生かし市内の各地で生活の充実と地域への貢献を積極的に進め、高齢者が安全で安心のできるまちづくりなど幅広い地域活動に取り組んでいます。

お近くの老人クラブを紹介しますので、お気軽にお問い合わせください。

◆高齢者支援課保 (☎438-4028)

