



# シニアルーム

シニア世代向け情報  
※市からの連絡帳も  
ご覧ください。

## シルバーウィーク開催 ～スポーツ施設の無料利用～

**時** 9月8日(月)～19日(金)  
平日午前9時～午後3時入館  
※午後3時以降と土・日曜日、祝日は有料  
※9月2日(火)は休館  
**場** スポーツセンター・きらっと・総合体育館  
**対** 市内在住で運動可能な65歳以上の方  
**内** ①温水プール・トレーニング室・ランニング走路の無料利用 ②温水プール・フロア教室(下表参照)の無料参加  
**□教室申込** 8月25日(月)までに、各館窓口または電話で(申込多数の場合は抽選)  
**□参加・利用方法** 利用時に「平成26年

度西東京市シルバーウィーク参加カード」を窓口へ提示してください。  
※平成25年度用カードをお持ちの方は、カードと住所が分かるものをご持参ください。  
※カードをお持ちでない方は、初回のみ本人確認書類(住所・年齢の分かるもの)をご持参ください。  
※平成26年度用カードは、随時作成可  
**問** スポーツセンター(☎042-425-0505) きらっと(☎042-451-0555) 総合体育館(☎042-467-3411) ◆スポーツ振興課(☎042-438-4081)

	教室名	場所	日時	定員
プール	① アクアエクササイズ	スポーツセンター(温水プール)	9月9日(火) 午後0時50分～1時50分	各25人
	② 健康水中運動		9月19日(金) 午後1時50分～2時50分	
フロア	③ 転ばぬ先の健脳健骨体操	スポーツセンター	9月11日(木)	各20人
	④ 筋力アップ体操		9月16日(火)	
	⑤ 筋力アップ体操	きらっと	9月8日(月) 午前10時30分～11時30分	
	⑥ 簡単筋トレ&ストレッチ		9月19日(金)	
	⑦ ウォーキング&簡単筋トレ	総合体育館	9月10日(水)	
	⑧ バランス&ストレッチ		9月18日(木)	

## 市内の空間放射線量測定結果 (8月7日現在)

市では、市内における放射線の状況を把握するため、市内を2kmメッシュで区分し、小中学校・保育園・公園の5カ所と武蔵野大学内(協力)1カ所の合計6カ所で空間放射線量を測定しています。

区分	測定場所	町名	測定日	線量率(マイクロシーベルト/時)	
				地上1m	地表面(地上5cm)
北部	栄小学校	栄町	8月4日(月)	0.056	0.052
東部	なかまち保育園	中町	8月5日(火)	0.039	0.044
中央部	田無第二中学校	北原町	8月6日(水)	0.048	0.053
西部	田無第三中学校	西原町	8月7日(木)	0.062	0.055
南西部	田無市民公園	向台町	8月1日(金)	0.036	0.031
南部	武蔵野大学(協力)	新町	8月6日(水)	0.043	0.045

※次回は、9月15日号に掲載します。最新の情報は市HPをご覧ください。

## 微小粒子状物質(PM2.5)測定結果 (8月7日現在)

東京都は、市内2カ所で一般測定局のモニタリング測定をしています。

□1日の平均値(単位: マイクログラム/m<sup>3</sup>)

測定場所	測定日	8月1日(金)	8月2日(土)	8月3日(日)	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)
田無町局(西東京市民会館)		17.3	18.5	17.9	8.4	10.4	12.9	13.4
下保谷局(保谷第一小学校)		16.0	17.9	15.0	9.5	10.7	12.8	13.1

※市HPでは、リアルタイムで測定結果をご覧いただけるサイトを紹介しています。  
◆環境保全課(☎042-438-4042)

## 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。

## 認知症予防講座 目・脳・体いきいきトレーニング

脳の活性化には、自ら積極的に取り組むことが大切です。目・脳・体のトレーニングを行い、適度な運動と知的活動の習慣化を目指します。友人・仲間づくりのためのグループワークも行います。  
**時** 9月17日～12月24日の毎週水曜日(全14回) ※10月15日を除く  
第1・14回…午前10時～正午  
第2～13回…午前10時～11時30分  
**場** 住吉老人福祉センター  
**内** ①認知症やその予防についての正しい知識 ②適度な運動と知的活動の習慣化を目指したトレーニング ③友人や仲間づくり、継続的なコミュニケーションの機会を目指したグループワーク  
**対** 市内在住で要支援・要介護認定を受けていない満65歳以上の方  
**定** 30人(申込多数の場合は抽選)  
**申** 8月25日(月)(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、〒202-8555市役所高齢者支援課「目・脳・体いきいきトレーニング」係へ  
◆高齢者支援課(☎042-438-4102)

## 総合型地域スポーツクラブ 「にしはらスポーツクラブ」会員・教室

¥年会費 高校生以上3,600円、中学生以下1,500円、家族(3人まで)5,000円

教室名	日時	対象	募集人数	参加費
ヨガ	毎週木曜日 午前10時～11時30分	高校生以上	20人	会員：1回500円 (非会員：1回700円)
若か若か-5才体操	毎週火曜日 午前10時～11時30分		20人	
ソフトバレーボール	水曜日(月3回) 午後6時30分～8時30分		30人	
健康吹き矢	第1・3金曜日 午後1時30分～2時45分		20人	
健康麻雀	第2・4木曜日 午後1時～4時		12人	
テニス	火～土曜日 (A・B各2クラス) A…午前9時～10時30分 B…午前10時30分～正午		年間5クール各クール1クラス 8人	各クール6～7回 会員：1,000円×回数 非会員：1,500円×回数

※9月からのテニス申し込みは、8月16日(土)午前10時から申窓口で受け付け

クラブ名	日時	対象	募集人数	参加費(会員)
ミニバスケットボール	土曜日(月4回) 午後3時～5時30分	小学3～6年生	若干名	月2,000円
キッズチア	日曜日(月4回) 午前11時20分～午後0時20分	4歳児～小学2年生	若干名	月3,000円
ステージダンス	日曜日(月4回) 午後1時～3時	幼児～大人	10人	月2,000円
フラダンス	金曜日(月3～4回) 午後7時～8時30分	高校生以上	10人	月2,000円

※グラウンド・ゴルフ月例会(第1・3木曜日午後0時30分～3時)も開催中

□レンタルテニスコート(要団体登録・予約は2時間単位)  
¥1,200円/時(平日)、1,500円/時(土・日曜日、祝日) ※会員・非会員共通  
□認知症予防のための講演と実技  
**時** 9月30日(火)午前10時～午後0時30分  
**場・申・問** にしはらスポーツクラブ(西原町4-5-6 西原総合教育施設内)・☎042-467-9919・FAX042-467-9921) ※月曜日休館  
◆スポーツ振興課(☎042-438-4081)