

# 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。

## シルバー月間 ～スポーツ施設が無料で利用できます～

**時** 12月1日(月)～26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  
※12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** 市内在住の65歳以上で運動可能な方  
**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** 11月25日(火)までに、各館窓口または電話で問へ(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イーク参加カード」を提示してください。

※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)  
◆スポーツ振興課保  
(☎042-438-4081)



©東京都スポーツ推進大使 ゆりーと #0009

	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)	12月9日(火) 午後0時50分～1時50分	各25人
	② 健康水中運動		12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	12月11日(木)	各20人
	④ 筋力アップ体操		12月16日(火)	
	⑤ 筋力アップ体操	きらっと	12月1日(月) 午前10時30分～11時30分	
	⑥ 簡単筋トレ&ストレッチ		12月12日(金)	
	⑦ ウォーキング&簡単筋トレ	総合体育館	12月3日(水)	
	⑧ バランス&ストレッチ		12月8日(月)	

## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症の方や家族を見守り、自分でできる範囲で支援する方のことです。まずは認知症とは何か、基本的なところから学んでみませんか。  
**時** 12月6日(土)午前10時30分～正午(午前10時15分開場)  
**場** 柳沢公民館  
**内** ①認知症について ②認知症サポーター100万人キャラバンについて

③認知症の方を地域で支えるためには  
**対・定** 市内在住・在勤で、当講座を受講したことのない方・50人(申込順)  
**申** 12月1日(月)までに、電話で下記へ  
※参加者にはサポーターの証しであるオレンジリングを差し上げます。  
※5人以上集まれば、市内どこでも出張講座をします。  
◆高齢者支援課保  
(☎042-438-4102)



## 入院期間中の紙おむつ代の助成

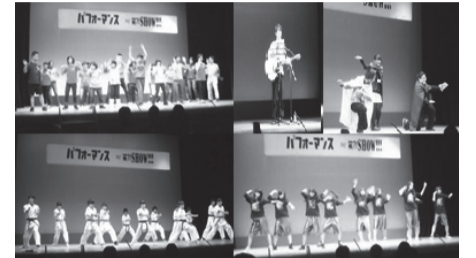
10月1日から、紙おむつの持ち込み不可の病院に入院し、紙おむつ代を病院に支払っている高齢者などに助成を行っています。  
**□申請 時** 11月28日(金)まで  
**場** 高齢者支援課(保谷保健福祉総合センター1階・田無庁舎1階)  
**□対象期間** 10月1日～31日入院分  
**□助成金額** 月ごとの紙おむつ代の実費金額(上限月額4,500円まで)  
**□対象者** 次の全てに該当する方  
①入院期間中(上記対象期間)に西東京市に住居登録をしている  
②40歳以上で介護保険認定において要介護1以上  
③紙おむつの持ち込みを禁止している医療保険適用の病院に入院し、紙おむつ代を病院に支払っている

④入院期間中に生活保護を受給していない  
**□必要なもの**  
①介護保険被保険者証  
②振込先の口座が分かるもの(通帳のコピーなど)  
③印鑑(認め印可)  
④病院が発行した領収書の写し  
※領収書には、対象者氏名・入院期間・紙おむつ代の金額の記載が必要です。紙おむつ代の記載がないものは不可。領収書の金額にシーツやパジャマ代などが合算されている場合は、別途病院などが発行する内訳が必要になります。  
※次回の申請受付は、11月～翌2月入院分を平成27年3月に予定しています。  
◆高齢者支援課保  
(☎042-438-4028)

## 中学・高校生年代イベントプロジェクト 「パフォーマンス翔!笑?!SHOW!!!」出演者募集

児童館では、中学・高校生年代の方を対象にしたイベントを実施します。お笑い・ダンス・寸劇・コーラスなど、どんなジャンルでも大歓迎!皆さんのパフォーマンスを披露してみませんか。  
**□イベント開催日** 平成27年2月7日(土)  
**□リハーサル日** 平成27年1月23日(金)・24日(土)  
**対** 市内または近隣中学・高校の生徒、市内在住の高校生年代の個人・グループ  
※詳細は、問へお問い合わせください。  
**申** 11月25日(火)までに電話・Eメールで、件名「出演希望」・代表者氏名・電話番号・パフォーマンスのジャンルや内容を添えて問へ  
※応募状況・内容によっては出演できない場合があります。

い場合があります。  
**問** 保谷柳沢児童館  
(☎042-468-7892)・✉jidoukan@city.nishitokyo.lg.jp  
◆児童青少年課田  
(☎042-460-9843)



昨年のイベントを盛り上げた出演者の皆さん

## 対話による 美術鑑賞 体験会

多摩六都フェア「多摩北部5市美術家展(第27回圏域美術家展)」の会場で、子どもから大人まで楽しめる体験会を開催します。市民ボランティア「みるさん」と一緒に、対話をしながら美術鑑賞をしてみませんか。  
**時** 12月5日(金)①午前10時30分～11時 ②午前11時30分～正午  
**場** きらっと ※当日、直接会場へ  
◆文化振興課保 (☎042-438-4040)

## 1964年東京オリンピック・パラリンピック50周年記念事業 西東京市 ファミリースポーツデー

オリンピックとふれあいながらの親子運動遊びのほか、さまざまなスポーツ体験やオリンピック〇×クイズなど盛りだくさんです。  
**時** 12月23日(祝)午前10時～午後2時(受付:午前9時30分から)  
**場** 総合体育館  
**申** 11月30日(日)までに、往復はがきまたは西東京市スポNAVI HPで

※一部の体験のみ。詳細は、スポーツセンター・きらっと・総合体育館で配布中のチラシや西東京市スポNAVI HPでご確認ください。  
**問** スポーツセンター  
(☎042-425-0505)  
◆スポーツ振興課保  
(☎042-438-4081)

## スキー&スノーボード教室

インストラクターとのグループレッスンです。初心者も経験者も自分のペースで滑れます。コースレイアウトに富んだスキー場で楽しい3日間を過ごしませんか。ご家族でも、お一人でも、お友達同士でも、お気軽にご参加ください。  
※技能検定はありません。

**時** 平成27年1月4日(日)～6日(火)  
**場** 上越国際スキー場(新潟県南魚沼市樺野沢)  
**□交通** 往復貸切バス(スポーツセンター・西東京郵便局前発着)  
**□宿泊** ホテルグリーンプラザ上越(バス・トイレ付き) ※相部屋の場合あり  
**対** 小学1年生以上で健康上の問題がなく、説明会に必ず参加できる方(中学生以下は保護者同伴)  
**定** 24人(申込多数の場合は抽選)  
**¥** 大人…4万100円 中学生以下…3万2,900円  
※2泊7食・リフト代・講習代・保険代・往復交通費込み ※道具のレンタル代は別途必要 ※期間中の種目の変更は不可

**申** 12月1日(月)(必着)までに、往復はがきに参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢(学年)、代表者の住所・電話番号を明記し、〒202-0013中町1-5-1スポーツセンター「スキー・スノーボード教室」係へ  
◆説明会  
**時** 12月7日(日)①午後1時 ②午後6時  
**場** スポーツセンター  
※説明会には1団体1人以上出席してください。  
**問** スポーツセンター  
(☎042-425-0505)  
◆スポーツ振興課保  
(☎042-438-4081)

