

シニアルーム

シニア世代向け情報
※市からの連絡帳コーナーもご覧ください。

転倒・尿失禁予防の運動教室

日々の暮らしを楽しむために予防に取り組みましょう。
時 9月15日～平成28年3月15日の火曜日午後2時～3時30分(全24回)
場 住吉老人福祉センター
定 25人(申込多数の場合は抽選)



転倒予防運動教室

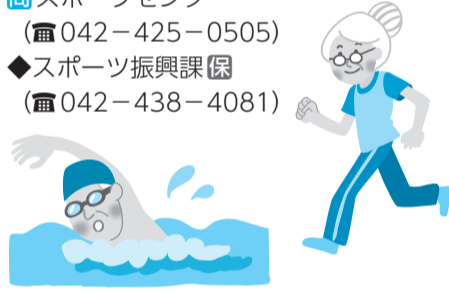
転倒予防を目的とした体操やストレッチなどを行います。歩くことに不安のある方や運動に自信のない方も安心して参加できる内容です。
時 9月17日～平成28年3月10日の木曜日午後0時40分～1時40分(全24回)
場 武蔵野ファミリークリニック(新町1-2-20)
定 8人(申込多数の場合は抽選)

共通事項
対 市内在住の満65歳以上で、介護保険の要支援・要介護の認定を受けておらず、おおむね全日程受講できる方
料 1回150円
申 8月26日(水)(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「転倒・尿失禁予防の運動教室」または「転倒予防運動教室」係へ ◆高齢者支援課(☎042-438-4029)

シルバーウィーク ～スポーツ施設の無料利用～

時 9月7日(月)～18日(金)の平日午前9時～午後3時入館
 ※午後3時以降と土・日曜日、祝日は有料
場 スポーツセンター・きらっと・総合体育館
内 ①温水プール・トレーニング室・ランニング走路の利用 ②温水プール・フロア教室(下表参照)の参加
対 市内在住の65歳以上で運動可能な方
教室申込 8月24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27年度西東京市シルバーウィーク参加カード」を提示してください。

※平成26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27年度用カードは、随時作成可能
問 スポーツセンター(☎042-425-0505)
◆ スポーツ振興課(☎042-438-4081)



	教室名	場所	日時	定員
プール	① 健康水中運動	スポーツセンター(温水プール)	9月11日(金) 午後1時50分～2時50分	各25人
	② 簡単アクアエクササイズ		9月15日(火) 午後0時50分～1時50分	
フロア	③ リフレッシュ体操	スポーツセンター	9月8日(火) 午前10時30分～11時30分	各20人
	④ 筋力アップ体操		9月18日(金) 午後1時～2時	
	⑤ やさしいバランス体操	きらっと	9月9日(水)	
	⑥ 転ばぬ先の健脳健骨体操		9月14日(月)	
	⑦ ボールを使った簡単体操	総合体育館	9月10日(木) 午前10時30分～11時30分	
	⑧ ウォーキング&簡単筋トレ		9月16日(水)	

認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らし続けるためには地域での見守り、ちょっとした手助けが必要です。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。
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。サポーター養成の取り組みは全国的に展開されています。
時 9月5日(土)午後2時～3時30分(1時45分開場)
場 下保谷福祉会館
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 市内在住・在勤の方で、本講座を受講したことのない方
定 30人(申込順)
申 8月31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、市内で出張講座を行います。
◆ 高齢者支援課(☎042-438-4029)



キッズルーム

子育て世代向け情報
※市からの連絡帳コーナーもご覧ください。

魔法の遊び教室

小学校の体育でも役立つ、親子がワクワクするような運動遊びを紹介します。
時 9月13日(日)午前10時～11時30分(受付：午前9時30分)
場 きらっと
対 市内在住の4～7歳児と保護者

定 50組(申込順)
申 8月31日(月)(必着)までに、往復はがきに住所・子どもと保護者の氏名・子どもの年齢・電話番号を明記し、〒202-8555市役所教育指導課へ
◆ 教育指導課(☎042-438-4075)

チャレンジフィットネススクール (ロコモティブシンドローム予防対策事業)

～運動不足を感じている方、運動習慣を身に付けませんか～
 市内8カ所のフィットネスクラブを使用した、運動を始めるきっかけづくりをサポートするスクールです。
 ロコモティブシンドロームは、若い頃からの予防が重要です。運動不足を感じている方は、これを機に運動習慣を身に付けましょう。

◆ ロコモティブシンドロームとは(1面<健康クイズ>Q5の答え)
 「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための体の運動器(筋肉・骨・関節)が衰えている、または衰え始めている状態で、要介護や寝たきりになる危険性が高い状態のこと。
時 4回利用 ※1回目：下表参照、2～4回目：施設営業時間内
◆ 健康課(☎042-438-4037)

施設名	1回目(集団・参加必須)	2～4回目(個別・予約制)
ティップネス 田無(田無町4-28-17)	11月6日(金) 午後1時～3時	11月7日(土)～12月30日(水)
ルネサンス 東伏見(東伏見3-4-1 東伏見STEP22)	10月23日(金) 午後7時～9時	10月24日(土)～12月3日(木)
ルネサンス ひばりが丘(ひばりが丘北2-8-23)	10月16日(金) 午後7時～9時	10月17日(土)～11月26日(木)
セントラルフィットネスクラブ 南大泉(練馬区南大泉3-27)	10月5日(月)次のいずれか 昼の部：午後2時～3時30分 夜の部：午後7時30分～9時	10月6日(火)～12月6日(日)
A&A 西東京スポーツセンター(向台町2-14-37)	10月3日(土) 午前8時30分～10時30分	10月4日(日)～12月2日(水)
★カーブス 西東京ひばりが丘店(谷戸町3-9-5-202)	1クール：10月20日(火) 2クール：11月24日(火) 午後1時30分～2時30分	1クール：10月21日(水)～11月30日(月) 2クール：11月25日(水)～12月29日(火)
★カーブス 保谷駅前店(東町3-5-4 2階)	1クール：10月21日(水) 2クール：11月25日(水) 午後1時30分～2時30分	1クール：10月22日(木)～11月30日(月) 2クール：11月26日(木)～12月29日(火)
★カーブス 田無店(南町3-1-13 2階)	1クール：10月22日(木) 2クール：11月26日(木) 午後1時30分～2時30分	1クール：10月23日(金)～11月30日(月) 2クール：11月27日(金)～12月29日(火)

★は、1または2クールのいずれかを選択

暴力団を排除しましょう

暴力団による不当な要求行為などを受けたり知ったりした場合は、市や警察に情報提供をお願いします。
 安全・安心なまちづくりのために、暴力団排除活動を推進していきましょう。
問 田無警察署(☎042-467-0110) ◆危機管理室(☎042-438-4010)

西東京市暴力団排除条例(平成25年12月1日施行)の基本理念

- 暴力団と交際しない
- 暴力団を恐れぬ
- 暴力団に資金を提供しない
- 暴力団を利用しない