



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。

高齢者手技治療割引券の交付

65歳以上の方が高齢者指定治療院でマッサージ治療などを受ける際に治療料金の一部を助成する割引券を発行します。
□**交付期間** 4月1日～平成29年3月31日
□**助成内容** 1人当たり月1枚(1回の保険外治療料金から1,000円を割り引き)
申本人確認ができるもの(運転免許証・健康保険証[※])を持参し、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)・各出張所の窓口へ
◆**市内で治療院を経営している方へ**
高齢者指定治療院への指定を希望する場合は、下記へお問い合わせください。
◆**高齢者支援課**
(☎042-438-4028)

85歳以上の方は市スポーツ施設の利用が無料 スポーツ施設フリーパスを発行

□**対象施設** スポーツセンター(温水プール・トレーニング室・ランニング走路)、総合体育館(トレーニング室)
対市内在住の85歳以上の方
※医師などからの制限がなく運動できる方
申スポーツセンター・きらっと・総合体育館の窓口で、住所・年齢の確認できる

もの(運転免許証・健康保険証[※])を提示
※現在、フリーパスをお持ちの方は更新不要
問スポーツセンター
(☎042-425-0505)
◆**スポーツ振興課**
(☎042-438-4081)

平成28年度 スポーツ施設 「シルバー月間」「シルバーウィーク」

65歳以上の方を対象に、下記の日程でスポーツ施設の利用が無料になります。
時6月13日(月)～24日(金)、9月1日(木)～30日(金)、12月12日(月)～22日(木)、平成29年3月1日(水)～31日(金)
※平日の午前9時～午後3時入館(午後3時以降と土・日曜日、祝日は有料)
※第1火曜日休館
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・ランニング走路の無料利用
②温水プール・フロア教室の無料参加
対市内在住の65歳以上の方
申利用時に「平成28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27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、初回のみ住所・年齢の確認できるもの(運転免許証・健康保険証[※])をご持参ください。
※平成28年度用カードは、4月1日(金)から随時作成可
問スポーツセンター
(☎042-425-0505)
◆**スポーツ振興課**
(☎042-438-4081)



フロア教室

福祉会館・老人福祉センター各種教室参加者募集

楽しく健康づくり・仲間づくりをしましょう。主に初心者を対象とした教室です。
時5月～平成29年3月
対市内在住の60歳以上の方で、最後まで参加する意欲のある方
定各教室20～50人程度(申込多数の場合は、初めての方などを優先し抽選)
¥教材費[※]
申4月4日(月)～11日(月)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」を持参し、各会場窓口へ(電

話受付不可)
※利用証をお持ちでない方は、健康保険証など、住所・氏名・生年月日が分かるものを持参
※老人福祉センターは土・日曜日、福祉会館・住吉老人福祉センターは日曜日休館
問西東京市社会福祉協議会
(☎042-438-3773)
◆**高齢者支援課**
(☎042-438-4029)

会場	教室名	実施日時	開始日	
住吉老人福祉センター (☎042-421-1122)	書道	第2・4木曜日 午後1時30分～3時30分	5月12日	
	らくらくエアロビクスA	第1・3金曜日	20日	
	らくらくエアロビクスB	第2・4金曜日 午後2時～3時	13日	
下保谷福祉会館 (☎042-422-8338)	ヨガ	第2・4火曜日 午前10時～11時30分	10日	
	楽しく歌いましょう	第2・4木曜日 午後2時～3時	12日	
新町福祉会館 (☎0422-55-1781)	すこやか体操	第1・3水曜日 午前10時～11時	18日	
	ゆっくり体操	第1・3木曜日 午前10時～11時	19日	
富士町福祉会館 (☎042-465-9350)	リズム体操	第1・3火曜日 午後2時～3時	17日	
	音の楽しさ広げよう	第2・4水曜日 午前10時～11時30分	11日	
ひばりが丘福祉会館 (☎042-424-0262)	太極拳	第2・4月曜日 午前11時～正午	9日	
	絵手紙	第1・3火曜日 午前10時～11時30分	17日	
老人福祉センター (☎042-466-1680)	太極拳	第1～4月曜日 午後1時～2時	9日	
	音楽のいずみ	第2・4水曜日 午後1時30分～3時	11日	
	民謡	第1～4水曜日 午後1時～3時	11日	
	フォークダンス	第1～3水曜日 午前10時～11時30分	11日	
	遊ぶ音楽がっこう	第1・3木曜日 午後1時～2時30分	19日	
	詩吟	第1～4金曜日 午後1時～3時	13日	
	笑顔体操A ※ 笑顔体操B ※	対70歳以上 第1～4月曜日	午前10時15分～11時	9日
			午前11時15分～正午	
	さわやか体操※	第1～4火曜日 午後1時～2時30分	10日	
	すっきり体操A※	第1～4木曜日	午前10時15分～11時	12日
	すっきり体操B※		午前11時15分～正午	
	パステルアート	第1～4月曜日 午前10時～11時30分	9日	
初心者健康麻雀	第1～4火曜日 午後1時～2時30分	10日		

※日程は、都合により変更する場合があります。
※老人福祉センターの体操教室…申込多数の場合は、「健康体操教室」(市報3月1日号参照)を受講していない方などを優先し抽選

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。