

# イベント NEWS

もっと知ろう！ 楽しもう！

## 市民体力テスト 自分の体力をチェック！

**9月11日(日)** ①午前9時30分～11時30分 ②午後1時30分～3時30分  
きらっと ※当日、直接会場へ

自分の体力を知り、健康維持や体力づくりに役立てましょう。

- 種目 握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・20mシャトルラン・立ち幅跳び<sup>など</sup>
- ※年齢により測定種目が異なります。
- ※体力テストを受けた方は、骨密度と血管年齢を測定(各先着100人)
- 対 市内在住・在勤・在学の小学生以上
- 持 室内用運動靴・タオル・飲み物<sup>など</sup>
- ◆スポーツ振興課 係 (☎042-438-4081)

## 多摩・島しょ企画事業 郷土資料室見て！さわって！作って！ 秋のワークショップ フェス

**9月17日(土)** 午前11時～午後4時  
郷土資料室(西原総合教育施設内)  
※当日、直接会場へ

下野谷遺跡から出土した石器や土器を展示している郷土資料室で土器の拓本や縄文の布づくり(編布)など大人も子どもも楽しく一日縄文体験してみませんか。

- ◆社会教育課 係 (☎042-438-4079)



縄文の布を編む様子

## 市の花「コスモス」を植えよう

**9月19日(祝)**  
午前9時30分～11時  
谷戸第二小北側の門前 ※小雨決行

市の花「コスモス」の花苗およそ1,000鉢を一緒に植えませんか。

- 対・定 今後、ボランティアとして除草などの作業ができる方・30人(申込順)
- 持 帽子・スコップ(お持ちの方)
- 申 電話で下記へ
- ◆みどり公園課 (☎042-438-4045)

## 障害者サポーター養成講座

**9月24日(土)** 午後3時～3時50分  
障害者総合支援センターフレンドリー

障害のある方が困っているときにちょっとした手助けをする障害者サポーターの養成講座を開催します。

- 申 前日までに電話で問へ
- 問 社会福祉法人さくらの園・カノン (☎042-452-7062)
- ◆障害福祉課 係 (☎042-438-4033)

## 秋のENJOYニュースポーツ交流会

**9月25日(日)** 午前9時20分～11時30分(受付：9時)  
スポーツセンター

誰でもすぐに楽しめます。普段運動していない方、障害のある方も気軽にご参加ください。

- 内 ユニカール・ポッチャ<sup>など</sup>
- ストーンやボールをいかに標的に近づけるかをカーリングのように競います。
- 対 市内在住・在勤・在学の小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)
- 定 大人36人・子ども12人(申込順)
- ※チーム(1チーム3人)での申込も可
- 持 室内用運動靴・タオル・飲み物<sup>など</sup>
- 申 9月9日(金)(必着)までに、往復はがきで参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、〒202-8555市役所スポーツ振興課「秋のENJOYニュースポーツ交流会」係へ
- ◆スポーツ振興課 係 (☎042-438-4081)



カーペット上でストーンを滑らせるユニカール

## 認知症SOSネットワーク 模擬訓練2016

**9月25日(日)** 午前10時～午後0時30分  
住吉小学校 ※雨天決行

全国で年間約1万人の認知症高齢者が行方不明になる現在、より多くの人

の理解と、地域の見守りが大切です。

- 内 認知症を正しく理解するための講座・行方不明者捜索の模擬訓練
- 対 市内在住・在勤の方
- 持 飲み物・筆記用具
- 申 電話で問へ ※当日参加も可
- 問 ●泉町地域包括支援センター (☎042-424-1200)
- 田無町地域包括支援センター (☎042-467-8850)
- ◆高齢者支援課 係 (☎042-438-4029)

## 男女平等推進センター自立支援講座Ⅰ 私の明日のために ～見つける・学ぶ・ケアする～

① **9月30日(金)** ② **10月7日(金)**  
③ **10月14日(金)** 午前10時～正午  
住吉会館ルピナス

セルフケアを学びながら自分らしい生き方を考えます。

- ① ところを整えるー持ち運べる自分だけの香りを作ろうー
- 対・定 女性・20人(申込順)
- ② タッピングタッチーところとからだのリラゼーションー
- 対・定 女性・20人(申込順)
- ③ 弁護士からのメッセージー前向きな一歩を踏み出すための離婚の話ー
- 対・定 女性・30人(申込順)
- ※保育あり。生後6カ月以上の未就学児・各15人(申込順)
- 申 9月1日(木)午前9時から、電話・Eメールで件名「自立支援講座Ⅰ」・住所・氏名・電話番号・希望講座を下記へ
- ◆男女平等推進センター(☎042-439-0075・✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp)

## 山仕事の魅力

～奥武蔵の里山で林業体験～

**10月1日(土)** 午前9時10分～午後3時  
西川・森の市場(埼玉県飯能市白子)  
集合：西武秩父線 武蔵横手駅  
※荒天中止

林業体験のほか、箸づくりなどの木工や薪割りを楽しみながら森林の役割を学びませんか。

- 対・定 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方・10人(申込順)
- 持 野外作業用の服装と靴・軍手・タオル・帽子・着替え・筆記用具・雨具・昼食・飲み物 ※交通費実費

申 9月3日(土)午前9時から、電話・ファクス・Eメールで、住所・氏名・年齢・電話番号を問へ

- 問 エコプラザ西東京(☎042-421-8585・FAX042-421-8586・✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp)
- ◆環境保全課 (☎042-438-4042)

## 多摩六都フェア 水と緑ウォッチングウォーク 多摩六都の水と緑を楽しんでみませんか

**10月1日(土)** 午前9時～正午  
集合：西武池袋線 清瀬駅北口  
※荒天中止

□コース 清瀬駅北口→けやき通り→台田の杜→清瀬金山緑地公園(休憩)→清瀬中里緑地保全地域→秋津駅南口(解散)約7.2km

- 定 100人(申込多数の場合は抽選)
- 持 飲み物・雨具<sup>など</sup>
- 申 9月20日(火)(必着)までに、往復はがきで参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を問へ(電子申請も可)
- 問 清瀬市水と緑の環境課 (〒204-8511清瀬市中里5-842・☎042-497-2098)
- ◆みどり公園課 (☎042-438-4045)



電子申請用 QRコード

## ねむっている着物で 作務衣を作ろう！(全2回)

**10月7日(金)・14日(金)**  
午前10時～午後3時30分  
エコプラザ西東京

たんすの中に眠ったままの着物や反物はありませんか。作務衣(上着)にリフォームしてもう一度活用しましょう。

- 対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方
- 定 15人(申込順)
- 持 着なくなった着物(1枚分)または反物(1反分)・裁縫道具一式・昼食 ※持ち物についての事前説明会あり
- 申 9月5日(月)午前9時から、電話・ファクス・Eメールで、住所・氏名・年齢・電話番号を問へ
- 問 エコプラザ西東京(☎042-421-8585・FAX042-421-8586・✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp)
- ◆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。