



平成28年度後期 スポーツ教室(10～3月)

NPO法人西東京市体育協会の加盟団体では、さまざまなスポーツ教室を開催しています。参加資格・内容など詳細は、各団体(連絡先)へお問い合わせください。

種目	日時	場所	参加費	連絡先
剣道	第1・3・5(日) 午前9時～正午	スポーツセンター	無料	小菅 ☎042-467-1529
柔道	第1～5(日) 午前9時～11時	武道場	無料	山本 ☎090-8706-4844
水泳	第1(木)・(金) 午前10時～正午	スポーツセンター	1回900円	吉岡 ☎042-423-3654
ソフトテニス	第2・4(土) 午後1時～3時	東町テニスコート	1回300円	大金 ☎042-425-6875
	第3(土) 午後1時～3時	ひばりアム		
卓球	第1・3(水) 午前9時～正午	スポーツセンター	1回500円 (半年6,000円)	東野 ☎042-468-0597
バドミントン	第2～4(水) 午後7時～8時30分	総合体育館	1回500円 (中学生以下300円)	宗形 ☎042-469-3884
バスケットボール	第1(木)・第3(土) 午後6時～9時	スポーツセンター	1回100円	瓜生 ☎042-461-0191
アーチェリー	第1・2(土) 午前9時30分～11時30分	武道場	月1,600円	妹尾 ☎042-421-1291
剣道	第1・2(水) 午後6時～9時	きらっと	体験2回まで	菅野 ☎042-421-7075
少林寺拳法	第1～3(水) 午後6時～9時	スポーツセンター	無料	岡村 ☎042-422-1215
硬式テニス	第3(土) 午前9時～11時	東町テニスコート	1回300円	島川 ☎042-465-7714
	第4(火) 午後1時～3時			
	第4(土) 午前9時～11時	芝久保第二運動場		
太極拳	第3・4(日) 午前9時～正午	武道場	月2,500円 (18歳未満1,000円) 体験2回まで	弓田 ☎042-423-3621
ダンス	第1(日) 午後3時～6時	スポーツセンター	1回400円	蛸谷 ☎090-9150-9907
ターゲットバードゴルフ	第1(土)・第3(火) 正午～午後3時	ひばりアム	無料	林 ☎042-464-7370
空手道(初心者)	第3・4(水) 午後6時～8時45分	武道場	保険代1,850円	村上 ☎080-5174-3412
グラウンドゴルフ	第1・3(金) 正午～午後3時	ひばりアム	無料	西湯 ☎042-461-7058

※種目により日程変更などがありますので、各団体へご確認ください。

☎NPO法人西東京市体育協会事務局(☎042-425-7055)

◆スポーツ振興課(☎042-438-4081)



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。

認知症予防講座(全12回)

脳の活性化に役立つ、二重課題(デュアルタスク)を実践することで認知症予防に取り組みます。

定 各15人

※申込多数の場合は抽選

会場	日程
①下保谷福祉会館	10月5日～12月28日 毎週(火)午前10時～11時30分
②きらっと	10月6日～平成29年1月5日 毎週(火)午前10時～11時30分

転倒・尿失禁予防の運動教室(全24回)

3カ月間、週2回の運動で下半身の筋力を強化し、転倒や尿漏れを予防します(立位の運動が中心)。

定 ①25人 ②20人

※申込多数の場合は抽選

会場	日程
①住吉老人福祉センター	10月4日～12月27日 毎週(火)午後2時～3時30分 毎週(金)午前10時～11時30分
②新町福祉会館	10月17日～平成29年1月19日 毎週(月)・(木)午前10時～11時30分

対 市内在住の運動可能な65歳以上で、おおむね全日受講できる方

料 1回150円(全回分を事前払込)

申 9月23日(金)(消印有効)までに、はがきで希望する講座名・会場・住所・氏名・年齢・電話番号を〒202-8555市役所高齢者支援課へ

◆高齢者支援課(☎042-438-4029)

高齢者大学公開講座 マンドリンミニコンサート

時 10月5日(火)午後2時～3時30分

場 富士町福祉会館

内 明治大学マンドリン倶楽部によるコンサートの鑑賞(「丘を越えて」など)

対 市内在住の60歳以上の方

定 40人(申込順)

※昨年受講した方はご遠慮ください。

申 9月20日(火)午前9時30分から場の窓口へ

※(日)・(祝)を除く。電話申込不可

問 社会福祉協議会

(☎042-438-3773)

◆高齢者支援課(☎042-438-4029)

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。

動物愛護週間 9月20日(火)～26日(月)

～人も動物も幸せに～

◆飼うなら正しく最期まで

飼い主は、動物を飼育するうえで、その習性や生理をよく理解し、責任と愛情を持って終生飼育しましょう。

◆不妊・去勢手術を

「手術はかわいそう」と思う人もいますが、繁殖を望まない場合は受けさせましょう。生殖器系の病気の予防にもなります。

◆猫の飼育はできるだけ屋内で

ふん尿や発情期の鳴き声などが近隣の迷惑になるほか、交通事故や感染症など、猫にとっても危険です。

◆犬にはしつけを

人間と犬が同じ社会で暮らしていくためには不可欠です。

◆犬の散歩はルールを守って

リードできちんとつなぐほか、おしっ



こは水で流し、ふんは必ず持ち帰りましょう。

◆身元の表示を

迷子になっても飼い主の元に戻れるよう、犬には鑑札を、そのほかの動物には名札を着けましょう。

◆災害に備えて

嫌がらずケージに入るなど避難時に向けたしつけのほか、動物のための防災用品(3日分以上の食事と水[※])も用意しましょう。

◆環境保全課(☎042-438-4042)

「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。