



## 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。

### 脳トレ教室

一人では難しい脳トレにみんなで楽しく挑戦して脳を活性化させましょう。誰でもできる認知症の一次予防です。始めるのに早すぎることも、遅すぎることはありません。

時・場 午後2時(④のみ)午前10時

- ① 1月15日(月)・住吉老人福祉センター
- ② 24日(水)・ひばりが丘福祉会館
- ③ 25日(木)・富士町福祉会館
- ④ 29日(月)・新町福祉会館
- ⑤ 30日(火)・下保谷福祉会館

対 市内在住の60歳以上の方  
定 各回20人(1人1回。全て同内容)  
申 12月9日(土)(消印有効)までに、往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望日(①～⑤)・利用証(福祉会館・老人福祉センター)の有無を問の「脳トレ教室」係へ  
問 社会福祉協議会 〒202-0013中町1-6-8・☎042-438-3773  
◆高齢者支援課 ☎042-438-4029

### きれいな歩き方講座 (全4回)

普段の姿勢を見直して、いつまでも年齢を感じさせない歩き方をしませんか。

時 12月5日～26日の(火)午後2時～3時30分

場 下保谷福祉会館

対・定 市内在住の65歳以上で運動可能な方・15人(申込多数は抽選)

¥ 1回150円  
申 11月24日(金)(消印有効)までに、はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を〒202-8555市役所高齢者支援課「きれいな歩き方講座」係へ  
◆高齢者支援課 ☎042-438-4029

### シルバーウイーク ～スポーツ施設の無料利用～

時 12月11日(月)～22日(金)の平日午前9時～午後3時入館(それ以外は有料)

場 スポーツセンター・きらっと・総合体育館

- 内 ●温水プール・トレーニング室・ランニング走路の無料利用
- 温水プール・フロア教室(下表参照)の無料参加

対 市内在住の65歳以上の方

□教室申込 11月24日(金)までに、直接または電話で各館へ(申込多数は抽選)  
□参加・利用方法 利用時に「平成29年度シルバーウイーク参加カード」を提示 ※平成28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持参 ※カードをお持ちでない方は、住所・年齢の分かるものを持参  
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 楽しい水中ウォーキング	スポーツセンター 温水プール	12月12日(火)	各 25 人
	② 優しい水中運動		21日(水)	
フロア	③ 筋トレ&リズム体操	スポーツセンター	15日(金)	各 20 人
	④ リラックスストレッチ withウェーブリング		19日(火)	
	⑤ バランストレーニング &ストレッチ	きらっと	11日(月)	
	⑥ 筋トレ&ストレッチ		20日(水)	
	⑦ ウォーキング&簡単筋トレ	総合体育館	13日(水)	
	⑧ 筋トレ&バランス・コンディショニング		22日(金)	

## 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。

## 総合型地域スポーツクラブ「ココスポ東伏見」 会員・教室参加者募集

- 年会費会員(年会費+会員料金)  
大人(高校生以上)3,600円・子ども(幼児～中学生)1,800円・家族4,800円(5人まで)
- エキスパート会員(全通常プログラム参加費が無料)  
登録料1,500円(初回のみ)と年会費(大人1万8,000円・子ども1万2,000円)

- KKバスケット(小学4年生以上の経験者のみ)トップ・secondクラス募集中  
※詳細は問へお問い合わせください。
- 申・問 ココスポ東伏見(東伏見ふれあいプラザ内) ☎042-452-3446  
※(月)・年末年始休館(月曜日が祝日の場合は祝日明けが休館)  
◆スポーツ振興課 ☎042-438-4081

通常プログラム	日時	対象	会員料金(1回)
トータルフィットネス	月4回(月)正午	大人	500円
親子リトミック	月4回(火)	午前9時20分	2歳児と保護者
		午前10時20分	3歳児と保護者
セルフケア	月1回(火)午後1時30分	大人	300円
キッズベリーダンス	毎週(水)午後3時30分	年少児～小学生	500円
ヒップホップダンス	毎週(水)	午後3時30分	年少児～低学年
		午後4時40分	年中児～小学生
フラダンス	月4回(木)午前10時30分	大人	500円
健康体操	毎週(木)午後1時30分	大人	100円
ヨガ	毎週(金)午前10時	大人	500円
親子3B体操	月3回(金)午前11時10分	2・3歳児と保護者	親子600円
わくわくバスケット	毎週(金)午後7時	小学3年生～中学生	200円(会員のみ)
スポンジテニス	毎週(金)午後7時	小学生以上	600円(子ども半額)
バトンポンポン	月3回(土)午後1時	年中児～中学生	400円
空手道教室	月4回(土)午後3時	年中児以上	大人・親子600円 子ども・70歳以上半額
パントマイム	月2回(日)午前10時30分	年中児以上	500円
障害者スポーツ	月1回(日)または(祝)	知的・身体障害児・者	100円

※特別プログラム：KKバスケット・女子サッカー・フィジカルクラス・キッズチアワセココテニス  
※時間など変更する場合あり。毎月のスケジュール表(上記問で配布)でご確認ください。

## 「西東京市からののお知らせ」で 市の最新情報を放送しています

エフエム西東京  
(84.2MHz)



□放送時間

- (月)～(金) ①午後0時45分～1時
- ②午後8時～8時15分

- (土)・(日) 午後0時45分～1時

※当番組はラジオのほかに、エフエム西東京HPのサイマル放送(インターネットによる同時放送)やポッドキャスト(いつでも聴ける録音放送)でも聴くことができます。

◆秘書広報課 ☎

☎042-460-9804

市では、市報に掲載した事業や催し物など生活に密着した情報を、エフエムラジオ放送で皆さんにお知らせしています。市の職員が事業などについてインタビュー形式で説明するコーナーや、実施した催し物のレポートコーナーもあります。  
お手持ちのラジオをエフエム放送のダイヤル84.2MHzに合わせて、ぜひお聴きください。