

もの忘れが気になったら「認知症予防講座」

運動や食事など普段の生活をちょっと意識することで予防につながります。この講座で認知症予防のポイントを実践しながら学びましょう。

時/場 下表参照

対 在住の満65歳以上で運動可能なおむね全日程受講できる方

料 1回150円

申 10月22日(金)(必着)までに、電話またはメールで件名「認知症予防講座申込」・住所・氏名・年齢・電話番号・希望の会場を下記へ

※申込多数は抽選、結果は通知

※詳細は下記へお問い合わせください。

▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2811

✉ f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp

コース	会場	日程	時間
①	田無総合福祉センター	11月1日～29日の毎週(月)、12月13日(月)	
②	URひばりが丘南集会所	11月2日～12月7日の毎週(火) ※11月23日(祝)を除く、12月21日(火)	午後2時～3時15分
③	新町福祉会館	11月4日～12月2日の毎週(木)、12月23日(木)	午前10時～11時15分
④	下保谷福祉会館	11月5日～12月3日の毎週(金)、12月24日(金)	
⑤	オンライン	11月5日～12月10日の毎週(金)、12月24日(金)	午後2時～3時15分

※1～3月のコースは12月1日号でお知らせします(4コース実施予定)。

※オンライン講座の1回目は説明会を実施

ファミリー・サポート・センター 子育てのお手伝いしてみませんか！

地域のなかで子どもを預かる方(サポート会員)と預けたい方(ファミリー会員)が会員となり、預かりや送迎、外出時の同行などを行います。活動後にファミリー会員がサポート会員に利用料金を支払います。

▼子育てのお手伝いを希望する方 (サポート会員養成講習会)

時 下表参照

場 住吉会館ルピナス

対 在住で満20歳以上の心身ともに健康で、全講座を受講後にサポート会員として登録し、活動できる方

定 30人(申込順)

□サポート会員養成講習会

月日	時間	内容
11月9日(火)	午前10時～正午	オリエンテーション・西東京市の子育て支援
	午後1時～3時30分	保育の心と子どものケア
11月10日(水)	午前10時～正午	子どもの心の発達とかかわり
	午後1時～3時	子どもを安全に預かるために
11月11日(木)	午前10時～正午	緊急救命講習
	午後1時～3時30分	登録説明・修了式

▼ファミリー会員を希望する方

□利用内容 保育園・幼稚園の送迎、習い事の送迎など

□利用時間/場所 毎日午前6時～午後11時/サポート会員宅など

□利用料金(1時間当たり) ●平日午前8時30分～午後5時…800円

●上記以外の曜日・時間帯…1,000円

□利用方法 説明会に参加し、ファミリー会員として登録

□ファミリー会員登録説明会

時/場 ●10月9日(土)/田無総合福

申 10月28日(木)までに電話で☎へ(後日決定通知を送付)

※養成講習会に保育は付きません。活動に少しでも関心のある方、養成講習会を受講するか迷っている方、どんなことでもお気軽にお問い合わせください。

※今回全ての講座を受講できない方もご相談ください。

※子育て支援員研修(地域保育コース)を修了した方は、免除可能な講座があります。

社センター

●10月21日(木)/住吉会館ルピナス 午前10時～正午

定 各回20人(申込順)

※同席の子どもを含み、保護者のもとで参加

申 各説明会前日の午後5時までに電話で☎へ

場 ファミリー・サポート・センター事務局 ☎ 042-497-5079

▶子ども家庭支援センター

☎ 042-425-3303

市公式ホームページ携帯電話版サイト(モバイル)の公開を終了

利用者の皆さんに、ホームページをより一層安全にご利用いただくために、市HP全ページのセキュリティを強化します。

そのため、いわゆるガラケー(インターネット通信暗号化方式「TLS1.2」に対応していない携帯電話)では、12月22日(火)以降、市HPの閲覧がで

きなくなりますので、ご理解の程をお願いします。

引き続き、パソコンやタブレット、スマートフォンからはご覧になれます。

□公開終了

令和3年12月22日(火)以降

▶秘書広報課 ☎

☎ 042-460-9804

もの忘れ予防検診のご案内を発送しました

9月末に対象の方に「もの忘れ予防検診」のご案内を発送しました。同封の「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」の点数で、もの忘れ予防検診の対象か確認できます。認知症

の予防・早期発見にお役立てください。

対 令和3年4月1日時点で70～80歳の方で8月31日現在、在住の方

▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2811

✉ f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp

シニア生涯ワーキングセミナー

時 11月4日(木)午後1時30分～4時15分(開場：1時)

場 きらっと

内 年金など各種制度の基本的知識を学び、シニア世代の働き方を考える

対/定 55歳以上で働く意欲のある方/25人(申込順)

持 筆記用具

申 10月4日(月)から予約専用ダイヤルへ電話で申し込み

□予約専用ダイヤル

☎ 03-5256-6200

※平日午前9時～午後5時

場 東京しごとセンター シニアコーナー ☎ 03-5211-2335

▶産業振興課 ☎ 042-420-2819

令和3年度 脳トレ教室 短期教室

時 11～12月 ※4回連続講座

内 簡単な頭の体操、手先の動きなどを取り入れたレクリエーション教室です。楽しく活動しながら、脳の活性化と認知症予防を目指します。

対 在住で60歳以上の方

定 下表参照(申込多数は、初めて応募の方を優先し抽選)

申 10月15日(金)(消印有効)までに、往

復はがきで希望する講座番号(下表参照)・住所・氏名・年齢・電話番号・利用証(福祉会館・老人福祉センター)の有無を明記し ☎ 188-0011 田無町5-5-12 西東京市社会福祉協議会 福祉支援課へ

場 社会福祉協議会 ☎ 042-497-5136

▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2811

申込番号	会場	日程	時間	定員
脳トレ①	富士町福祉会館	11月18・25日(木)、12月2・9日(木)	午後2時～3時30分	8人
脳トレ②	ひばりが丘福祉会館	11月22・29日(月)、12月6・13日(月)	午前10時～11時30分	15人
脳トレ③	下保谷福祉会館	11月5・12・19・26日(金)	午後2時～3時30分	12人
脳トレ④	新町福祉会館	11月2・9・16・30日(火)	午後2時～3時30分	15人

オランダ散歩 ～一緒に“秋・冬みつけ”に出掛けませんか～

自宅で過ごす時間が増えていますが、少しずつ身体を動かしてみませんか。ホストタウン相手国のオランダの少人数で散歩をする「のんびり歩き」を参考に、市内の季節の変化に触れながら、散歩をしたり、コミュニケーションを楽しみます。

※参加者プレゼントあり

時 10月12日(火)～12月17日(金)午前10時(1時間程度)

□コース ①毎週(火) ②毎週(金)

場 集合：きらっと

対/定 60歳以上の方、車いすの方や身体の不自由な方など/各6人(申込順)

持 マスク・飲み物

申 10月8日(金)までに、電話・メールで氏名・年齢・連絡先・参加コースを下記へ

▶スポーツ振興課 ☎ 042-420-2818

✉ sports@city.nishitokyo.lg.jp

11月11日は介護の日「介護川柳」募集

介護に関する出来事や思うことなどを川柳にして応募してみませんか。選ばれた川柳は、11月の「介護の日」に合わせて市HPなどに掲載します。

申 10月15日(金)(消印有効)までに、川柳・氏名(ニックネーム可。川柳とともに公表)を ☎ 188-8666 市役所高齢者支援課「介護の日」係へ郵送・ファクスまたは持参(田無第二庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合

センター1階)

※応募用紙は高齢者支援課・地域包括支援センター・福祉会館・市HPで配布

※作品は市HPなどで掲載

※作品は返却しません。選考結果の発表は、市HPなどの掲載をもって代えさせていただきます。

▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2816

FAX 042-439-4490



「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。

※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。