

シニアルーム

初めての方対象 フレイルチェックを受けてみよう!

フレイルチェックでは、ご自身のフレイルの兆候を機器による測定や質問票で楽しく確認することができます。定期的に受け、からだやこころの状態の変化を知ることが大切です。

フレイルとは

年齢を重ねて、心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態

対 在住のおおむね65歳以上で、フレイルチェックを受けたことのない方

定 各10人(申込順)

申 12月2日(金)午前9時から、電話で希望の会場名・住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812



会場	対象地域	日程	時間
柳沢公民館	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見	①12月22日(休) ②令和5年6月予定	午後2時～3時30分
防災・保谷保健福祉総合センター	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町	①令和5年1月19日(休) ②令和5年7月予定	
田無第二庁舎4階	北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町	①令和5年3月9日(休) ②令和5年9月予定	
URひばりが丘南集会所	緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町	①令和5年3月16日(休) ②令和5年9月予定	

もの忘れが気になったら「認知症予防講座」

認知症予防のポイントを実践とともに学びましょう。

対 在住の満65歳以上で運動可能なおおむね全日程受講できる方

¥1回150円

申 12月20日(火)までに、電話で住所・氏名・年齢・電話番号・希望のコースを下記へ

※申込多数は抽選、結果は通知

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

コース	会場	日程	時間
①	老人いこいの家おあしす	令和5年1月13日～2月10日 毎週(金)および3月10日(金)	午前10時～11時15分
②	田無総合福祉センター	令和5年1月17日～2月14日 毎週(火)および3月7日(火)	午後2時～3時15分
③	住吉老人福祉センター	令和5年1月18日～2月15日 毎週(水)および3月8日(水)	午前10時～11時15分

接骨院の運動講座 ～近所で始める筋力アップ～

以前よりも歩けなくなった、歩くのがおっくうになった方におすすめの講座です。身近な接骨院で行う筋力アップ運動とミニ講座で、手軽にフレイル(虚弱)予防ができます。

対 在住の満65歳以上の方で立って運動が可能なお方

時 令和5年1～3月(全10回)

場 市内12会場の接骨院

定 各会場3～4人(1コース)

¥1回150円

申 12月20日(火)までに、電話で住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望会場名(第2希望[※])を下記へ

※申込多数は抽選

※前回(7～9月)のコースにご参加の方は対象外

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

接骨院の運動講座日程表

会場	住所	日程	実施時間
しばくぼ整骨院	芝久保町 2-13-29	1月16日～3月20日 の毎週(月)	午後0時30分～1時15分
ココカラダ接骨院	下保谷 4-11-7		午後0時30分～1時15分
シブヤ整骨院	ひばりが丘 2-13-20	1月10日～3月14日 の毎週(火)	午後0時30分～1時15分
たかはし鍼灸院・整骨院	南町 5-26-19		午後1時30分～2時15分
いいむら接骨院	北町 6-7-8	1月11日～3月15日 の毎週(水)	正午～午後0時45分
榊原接骨院	保谷町 3-25-10		午後1時30分～2時15分
春風堂接骨院	下保谷 4-8-18 101		午後1時30分～2時15分
つるた接骨院	田無町 2-13-14		午後2時～2時45分
伏見通り接骨院	柳沢 2-3-13-101		午後1時～1時45分
まるやま整骨院	柳沢 2-2-3 東邦ビル101		午後1時～1時45分
かえで整骨院	富士町 4-5-16 横山ビル1F		午後1時～1時45分
やぎさわ整骨院	柳沢 6-1-12-104	1月13日～3月17日 の毎週(金)	午後1時30分～2時15分

下保谷四丁目特別緑地保全地区に紅葉を見に行こう!

屋敷林で紅葉を楽しむ会を開催します。遊んで学べるイベントや、夕方からは紅葉のライトアップも行います。

時 12月3日(土)午前10時～午後4時(受付:午後3時[※])

場 下保谷四丁目特別緑地保全地区
※当日、直接会場へ

イベント内容

- 野草園見学ガイドツアー
1回目:午前10時30分～11時
2回目:午後1時30分～2時
- 定 各回20人程度
- 竹工品・木工品などの作品展示
- 昔遊びの体験
- 森の色あつめゲーム
- 落ち葉のスタンドグラスづくり

共催 高橋家屋敷林保存会

「紅葉」のライトアップ

時 午後4時～7時

屋敷林南側入口(屋敷林の門の前[※])付近でライトアップした紅葉を見ることができます。

※荒天などは中止にする場合あり
※詳細は市 ☎ または ☎ へお問い合わせください。

問 ランドブレイン(株) ☎03-3263-9388
▶みどり公園課 ☎042-438-4045

めぐみちゃんマルシェ同時開催

特別緑地保全地区の駐車場で、市内産農産物などを販売します。

時 午前10時～午後1時(売切次第終了)
▶産業振興課 ☎042-420-2820

中学・高校生年代イベントプロジェクト『パフォーマンス翔!笑?!SHOW!!!』出演者募集

お笑い・ダンス・寸劇・コーラス・吹奏楽などさまざまなジャンルのパフォーマーを募集します。中学・高校生年代の皆さん、ぜひパフォーマンスを披露してみませんか。

メールで件名「中高生イベントプロジェクト出演希望」・代表者氏名・(学校・学年)・電話番号・パフォーマンスのジャンルや内容を ☎ へ

問 田無児童館 ☎042-462-6237

✉ jidoukan@city.nishitokyo.lg.jp

▶児童青少年課 ☎042-460-9843

イベント実施日/場所

時/場 令和5年2月12日(日)
午後2時～6時(予定)/保谷こもれびホール

リハーサル 令和5年2月5日(日)

対 市内または近隣中学・高校の生徒、在住、在勤の高校生年代の個人・団体
※詳細は ☎ へお問い合わせください。

申 12月1日(休)～22日(休)に、電話・



高齢者のためのスマートフォン相談会

スマートフォンなどデジタル機器の活用に関する疑問や不安を解消するために、アドバイザーによる1対1の相談を実施します。

機器の利用に関して疑問や不安のある60歳以上の都民

問 スマートフォン普及啓発事業事務局
☎03-6845-7883 (平日午前9時～午後5時、年末年始を除く)

☎03-6684-6327

時 12月16日(金)午前10時～午後1時

場 アスタセンターコート

対 スマートフォンなどのデジタル

お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

自衛隊 予備自衛官補(一般・技能)募集

一般の社会人や学生から公募・採用し、教育訓練終了後、「予備自衛官」として任用する制度です。民間の優れた専門技能を有効に活用していくことを目的としています。

※訓練期間:一般(3年以内50日)、技能(2年以内10日)

対象

一般:18歳以上34歳未満の方
技能:18歳以上で保有技能に応じて53歳以上55歳未満の方

試験日程 令和5年4月中旬

受付 令和5年1月初旬～4月初旬
問 自衛隊西東京地域事務所
☎042-463-1981

多摩六都科学館組合 令和5・6・7年度競争入札参加資格審査の申請受付

多摩六都科学館組合が発注する工事請負、物品供給、業務委託などの取引を希望する方の資格審査の申請を受け付けます。

時 令和5年2月7日(火)まで

※詳細は ☎ の ☎ をご覧ください。

問 多摩六都科学館 ☎042-469-6982



※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。