

- 入院期間中に生活保護などを受給していない
- 同一月内で、西東京市認知症およびねたきり高齢者等紙おむつ給付サービスを受けていない

□次のいずれかで申請

- 持参… 7 月10日(水)～31日(水)に下記へ ※(土)・(日)・(祝)を除く

場 高齢者支援課(田無第二庁舎 1 階、防災・保谷保健福祉総合センター 1 階)

- 郵送… 7 月10日(水)～31日(水)(消印有効)に〒188-8666市役所高齢者支援課へ

□必要なもの

- 紙おむつ助成金交付申請書 ※成年後見人等が申請者となる場合、「登記事項証明書」の写しが必要で
- 紙おむつ助成金口座振込依頼書
- 介護保険被保険者証のコピー

- 振込先の口座が分かるもの(通帳のコピーなど)
- 病院または病院が別途委託している業者などが発行した領収書のコピー

※領収書に、対象者氏名・入院期間・病院名・紙おむつの金額が明記され、領収印があることが必要です。紙おむつ代の記載がないものは申請できません。領収金額とおむつ代が異なる場合、併せて領収金額の詳細がわかる明細書も提出してください。※領収書の金額にシーツやパジャマ代などが合算されている場合は、別途病院や委託業者などが発行した内訳のコピーが必要になります。※申請書などは市 HP で配布。次回(7～10月入院分)は11月に予定

▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2810

接骨院の運動講座
～近所で始める筋力アップ～

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。

時 8～10月(全10回) 場 市内接骨院(11会場) 対 在住の満65歳以

□日程

会場	住所	日程	実施時間
シブヤ整骨院	ひばりが丘 2-13-20	8月20日～10月22日の毎週(火) ※8/29、10/17は(木)	午後0時30分～1時15分
ココカラダ接骨院	下保谷 4-11-7	8月20日～10月22日の毎週(火)	午前9時30分～10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		午後1時～1時45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	8月21日～10月23日の毎週(水)	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
榊原接骨院	保谷町 3-25-10		午後1時30分～2時15分
しばくぼ整骨院	芝久保町 2-13-29	8月22日～10月24日の毎週(木)	午後0時30分～1時15分
やぎさわ整骨院	柳沢 6-1-12-104	8月23日～10月25日の毎週(金)	午後1時30分～2時15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

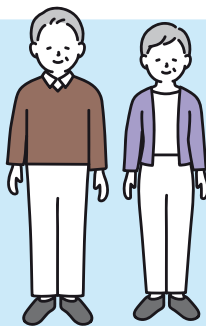
上の方で立って運動可能な方 定 各会場3～4人(1コース) ￥1 回150円 申 7月26日(金)までに、住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望会場名(第2希望まで)を電話で下記へ ※申込者多数は抽選

▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2812

シニア大学単科講座

自分でできる、カラダのゆがみ
改善講座

- 1期(全5回)
8/14・21・28、
9/4・11(水)
- 2期(全5回)
10/2・9・16・23・30(水)



午前9時20分～10時45分
住吉老人福祉センター

※1期と2期は同じ内容です。

対 在住の60歳以上の方 定 各20人 申 7月8日(月)必着で、往復はがきに講座名「ゆがみ1期」または「ゆがみ2期」・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 関 へ

※運動制限のある方は医師にご相談のうえお申し込みください。※往復はがき1枚につき1人のみ申込可。申込多数は初めての方を優先し抽選 関 社会福祉協議会福祉支援課 ☎ 042-497-5136・〒188-0011田無町5-5-12 ▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2812

認知症サポーター養成講座
受講者募集

7月13日(土)
午後2時～3時30分
住吉会館ルピナス

認知症になっても安心して暮らせるためには地域での見守り、ちょっとした手助けが必要です。まずは、認知症とは何か、基本的なところから学んでみませんか？

□認知症サポーターとは

認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症の方や家族を見守り、自分でできる範囲で支援する方

対 本講座未受講の方 定 30人 申 7月8日(月)までに、電話または申込フォームから ※参加者には手作りオレンジロバのストラップを贈呈 ※5人以上集まれば、市内出張講座可

▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2811



申込フォーム



ロバ隊長
認知症サポーター
マスコットキャラクター

女性のための腹筋・ヒップアップ
トレーニング【保育あり】

7月18日(木)
午前10時～11時
防災・保谷保健福祉総合センター3階

対 定 在住で18～64歳の女性(産後6カ月以上経過している方)／10人(申込順) 申 7月12日(金)までに、電話またはメールで件名「腹筋・ヒップアップ」・希望日・氏名・生年月日・住所・電話番号・保育希望の有無(希望者は子どもの氏名・生年月日・住所)を下記へ

▶健康課 ☎ 042-438-4037
☎ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

ある講座
ウォーキングの基本【保育あり】

7月19日(金)
午前10時～11時30分
田無総合福祉センター

対 在住で、軽度の運動・階段の昇降に支障のない方 定 15人(申込順) 申 7月12日(金)までに、電話またはメールで件名「ある講座」・希望日・氏名・生年月日・住所・電話番号・保育希望の有無(希望者は子どもの氏名・生年月日・住所)を下記へ

▶健康課 ☎ 042-438-4037
☎ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

わくわく 催し

自分で調べる力がつく！
調べる学習コンクール連続講座

- 第1回：7月7日(日)
- 第2回：7月21日(日)
- 第3回：7月26日(金)

いずれも午後1時30分～3時30分
田無公民館 ☎

はじめて調べる学習にチャレンジする人のための講座です。自由研究や「調べる学習コンクール」に挑戦しよう！

内 ●第1回：調べる学習をやってみよう

よう ●第2回：調べる学習のコツを知ろう ●第3回：自分のテーマを決めよう 対 小学5年生～中学3年生とその保護者 定 10組(申込順) 講 重野悦子さん(図書館振興財団講師) 申 7月6日(土)までに開館時間中に電話・メールまたは直接下記へ ※詳細は図書館 HP をご覧ください。

▶中央図書館 ☎ 042-465-0823
☎ lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp



図書館 HP