

# わくわく

# 催し

## 市民協働企画提案事業(U29チャレンジ部門) 踊る大水合戦 season 1 ～スプラッシュバトルを修行せよ～

8月25日(日)

午前9時～正午  
市民広場(保谷庁舎跡地)

フィールド内に置かれたさまざまな種類の水鉄砲を手に入れ、敵陣の的を目指して戦います。

対小学生以上の5人グループ 定16組 持ぬれてもいい服装・飲み物など 申8月18日(日)までに申込フォームから

主催 NST

協働コミュニティ課 田 042-420-2821



申込フォーム

## ENJOYニュースポーツ

8月25日(日)

午前9時30分～11時30分  
(受付:9時20分)  
スポーツセンター ※当日、直接会場へ

誰でもすぐにゲーム(ポッチャ・モルックなど)が楽しめます。子どもから高齢の方まで、初めての方や障害のある方も気軽にご参加ください。

初級パラスポーツ指導員の資格を持ったスポーツ推進委員もいますので、障害のある方も安心して参加できます。

対在住・在勤・在学で小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

室内用運動靴・運動ができる服装・タオル・飲み物など 申スポーツ振興課 田 042-420-2818

## 若年性認知症の 家族会・当事者会「かえるの会」

8月27日(火)

午後1時30分～3時  
田無第二庁舎

若年性認知症の方への介護に関する

悩みや介護者同士でのアドバイスなど、気軽に語り合ってみませんか。

※3カ月に1回程度開催

対若年性認知症の方を介護しているご家族の方(発症が65歳未満で現在65歳以上の方の介護者の方も参加可)

若年性認知症と診断されている70歳ぐらいまでの方 申8月23日(金)までに電話または申込フォームからお住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ

高齢者支援課 田 042-420-2811



申込フォーム

## ボディケア講座～ひざ痛予防～

9月4日(水)

午後1時～2時  
防災・保谷保健福祉総合センター

理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅のできる体操 対在住で18歳以上の方 定15人(申込順) ※1歳未満の子連れ参加可 申前日までに電話で下記へ

健康課 保 042-438-4037

## リハビリ窓口相談

●9月4日(水)

午後2時15分～3時15分

●19日(木)

午前11時15分～午後0時15分

防災・保谷保健福祉総合センター3階

運動や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士が相談をお受けします。

対リハビリに関する相談を希望する方および関係者 定各2人(申込順) 申前日までに電話で下記へ

健康課 保 042-438-4037

## 布ぞうりを作ろう!

●事前説明会:9月7日(土)

午前10時～11時

●講座:9月14日(土)・21日(土)

午前10時～午後4時

エコプラザ西東京

不要になったシャツなどを使って、エコで健康的な布ぞうりを作ろう!

対在住・在勤・在学の18歳以上で事前説明会と講座2日間に出席できる方 定16人(申込順) 持浴衣・シャツなどの古布、木綿用針など 申8月24日(土)午前11時～30日(金)午後5時に電話で問へ

エコプラザ西東京

042-421-8585

環境保全課 田 042-438-4042

## 西東京しゃきしゃき体操 推進リーダー養成講座(全11回)

9月9日(月)～12月16日(月)の毎週(月)

午後1時30分～3時30分

※12月9日(月)は午前中の開催

※祝日は開催なし

防災・保谷保健福祉総合センター3階

早稲田大学スポーツ科学学術院と一緒に作成した、市オリジナルである西東京しゃきしゃき体操の普及を目的とした推進リーダーを募集します。

対体操習得・体操を教える技術・健康講義(早稲田大学教授・管理栄養士・歯科衛生士) 対在住のおおむね65歳までで、運動することに支障がない方 定15人(申込多数は抽選) 申9月2日(月)までに、電話・メールで件名「西東京しゃきしゃき体操推進リーダー養成講座」・住所・氏名・生年月日(年齢)・電話番号を下記へ

健康課 保 042-438-4037

☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp



## 認知症キャンペーン上映会

①9月11日(水) 午後2時

タクトホームこもれびGRAFAREホール

②20日(金) 午後7時

J:COMコールド田無

※②は上映会のみ

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指し、認知症への理解を深め、自分ごととして考えるきっかけとして認知症に関する映画の上映会とトークイベントを行います。

対映画「オレンジ・ランプ」上映会・トークイベント

※映画「オレンジ・ランプ」:若年性認知症と診断された丹野智文さんの実話をもとに描く、夫婦の希望と再生の物語、トークイベント:認知症当事者と関わりのある地域の方が登壇

対在住・在勤の方 定①150人 ②100人 ※いずれも申込順 申9月6日(金)までに電話・申込フォームから

高齢者支援課 田 042-420-2811



①申込フォーム



②申込フォーム

## 栄養ミニ講座

9月13日(金)

午前10時30分～11時30分

田無総合福祉センター

対気になったときからコツ骨ケア 対在住の方 定15人(申込順) 申9月10日(火)までに電話で下記へ

健康課 保 042-438-4037

## 栄養・食生活相談

9月13日(金)

午後1時～4時(1人30分程度)

田無総合福祉センター

対肥満や糖尿病などの生活習慣病予防の食事などについて管理栄養士による個別相談 対在住の方 定4人(申込順) 申9月10日(火)までに電話で下記へ

健康課 保 042-438-4037

# 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。

