

# いきいき シニア

## コミュニティ

### 各種教室 「はじめてのスマホ教室」

時/場 下表参照 内 スマートフォンの使い方に関する初心者向けの教室 対 在住の60歳以上でスマートフォンを持っていない、または使い慣れていない方 定 各10人 (申込多数は初めての方を優先し抽

選) 申 12月23日(月)午後5時(必着)まで ●往復はがき…希望する講座名(下表参照)・住所・氏名・年齢・電話番号・福祉会館または老人福祉センター利用証の有無を明記し、〒188-0011田無町5-5-12 社会福祉協議会福祉支援課へ 関 社会福祉協議会 電 042-497-5136 ▶高齢者支援課 電 042-420-2812

講座名	場所	日時
スマホ(新町)	新町福祉会館	令和7年 2月3日(月) 午前9時30分～11時30分
スマホ(田無)	田無総合福祉センター	午後2時～4時
スマホ(住吉)	住吉老人福祉センター	5日(水) 午前9時30分～11時30分
スマホ(富士町)	富士町福祉会館	午後2時～4時
スマホ(ひばり)	ひばりが丘福祉会館	7日(金) 午前9時30分～11時30分
スマホ(下保谷)	下保谷福祉会館	午後2時～4時

### 個別対応のスマホ相談会

「ミーツ」は、シニアの方と地域の活動をマッチングするサイトです。「ミーツ」を活用するための第一歩、スマホの使い方について個別対応の相談会を実施します。相談会の最後に「ミーツ」への登録をお願いします。時 令和7年1月21日(火)、2月20日(木)、3月21日(金) ●午前9時～10時10分 ●10時20分～11時30分 ●11時40分～午後0時50分 ●2時～3時10分 ●3時20分～4時

30分 場 田無第二庁舎1階 対 在住の50歳以上で、スマートフォンをお持ちの方 定 各回1人(1日5人) 申 12月17日(火)午前9時30分から ●電話…希望の日時・住所・氏名・年齢・電話番号を 関 (窓口の開設時間のみ受付) 関 生涯現役応援窓口 電 042-420-2867 (受付: 火・木・金 午前9時30分～午後3時) ▶高齢者支援課 電 042-420-2812



ミーツHP

# わくわく 催し

### あの本の、この1行募集します

募集期間 令和7年3月9日(日)まで

図書館では、主に10代の皆さんを対象に、お気に入りの1冊から、印象に残った「1行」を募集します。その1行を選んだ理由やそれにまつわるエピソード、イラストなどと一緒に投稿してみませんか。希望者は、図書館のイベントにご招待。大切な「1行」で同世代の仲間と語り合しましょう。

※詳細は図書館HPへ 関 主に11～18歳の方(対象外でも希望者は投稿可) □応募方法 ●市内図書館窓口 ●市内小・中学校の図書館 ●図書館HPから ▶中央図書館 電 042-465-0823



図書館HP

### 市民協働企画提案事業 (U29チャレンジ部門) TANASHI'mas Market

12月23日(月)～25日(水) 午後3時～8時 田無駅南口前広場

イルミネーションで飾られた、田無駅南口のクリスマスマーケットに遊びに来ませんか。飲食の販売や小物の物販、ミュージックステージ、ワークショップなどを行います。

※詳細は市HPへ 関 NPO団体MURP 電 mu\_regional@yahoo.co.jp ▶協働コミュニティ課 電 042-420-2821



市HP

### ボディケア講座～姿勢改善～

令和7年1月8日(水) 午後1時～2時 防災・保谷保健福祉総合センター3階

内 理学療法士による、姿勢改善に関する話と自宅でできる体操 対 在住で18歳以上の方 定 15人(申込順) ※1歳未満の子どもの子連れ参加可 申 電話…前日までに下記へ ▶健康課 電 042-438-4037

### リハビリ窓口相談

●令和7年1月8日(水) 午後2時15分～3時15分 ●16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 電話…前日までに下記へ ▶健康課 電 042-438-4037

### 海の森「ブルーカーボン」が地球を救う

令和7年1月12日(日) 午後1時30分～3時30分 エコプラザ西東京

ブルーカーボンとは、海域の生物が吸収・貯留したCO2のことを指し、陸域の生物が吸収・貯留したCO2のグリーンカーボンとは区別されています。この講座では、横浜市でブルーカーボン事業として「コンブの養殖」で海の環境浄化に取り組む講師から、ブルーカーボンの生態系のメカニズムを学びます。対 在住・在勤・在学の18歳以上の方 定 20人(申込順) 関 西山理郎さん(特非)アジア環境整備機構理事) 申 12月19日(木)午前11時～令和7年1月6日(月)午後5時 ●電話・メール…講座名・氏名・住所・日中つながる電話番号・年齢を 関 (受付開始時間より前の電話・メールは無効) 関 エコプラザ西東京 電 042-421-8585 関 ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp ▶環境保全課 電 042-438-4042

### めがねケースを作ろう！ 不要になったはざれ活用

令和7年1月22日(水) 午前10時～午後0時30分 エコプラザ西東京

不要になったはざれを使って自分だけの「めがねケース」を作りましょう。ミシンは使わず、手縫いで仕上げます。対 在住・在勤・在学の方 定 10人(申込順) 持 裁縫道具(手縫い針・まち針・裁ちばさみ・糸)・筆記用具 申 12月17日(火)午前10時～令和7年1月15日(水)午後5時 ●電話で 関 関 エコプラザ西東京 電 042-421-8585 ▶環境保全課 電 042-438-4042



めがねケース▶

### 栄養ミニ講座

令和7年1月23日(木) 午前10時30分～11時30分 防災・保谷保健福祉総合センター2階

内 コレステロールを下げるコツ 対 在住の方 定 15人(申込順) 申 1月20日(月)まで ●電話で下記へ ▶健康課 電 042-438-4037

### 栄養・食生活相談

令和7年1月23日(木) 午後1時～4時 防災・保谷保健福祉総合センター2階

内 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(1人30分程度) 対 在住の方 定 4人(申込順) 申 1月20日(月)まで ●電話で下記へ ▶健康課 電 042-438-4037

### 高次脳機能障害者支援ネットワーク協議会 市民交流事業 「高次脳機能障害～自立と社会参加に向けて～」

令和7年1月25日(土) 午後1時～4時(開場:午後0時30分) ●清瀬けやきホール(当日、直接会場へ) ●オンデマンド配信 ※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

高次脳機能障害になった方が自分らしく生きていくための支援について考えます。 □第一部基調講演「高次脳機能障害のある方の自己決定を支える心理的アプローチ」 関 緑川晶さん(中央大学文学部教授) □第二部トークセッション「医療機関から地域へ～継ぎ目のない支援と多職種アプローチ～」 申 オンデマンド配信 12月20日(金)～令和7年1月26日(日) ●下記申込フォームから □主催 北多摩北部地域高次脳機能障害者支援ネットワーク協議会 ▶障害福祉課 電 042-420-2805



申込フォーム

### 女性と企業のトークカフェin西東京

令和7年1月30日(木) 午後1時～4時 J:COMコール田無

実際に企業で働いている人とお話ししてみませんか。企業の人と気軽に話せる交流会と、面接での印象アップポイントセミナーをセットで開催します。受講には東京しごとセンター多摩の利用登録が必要です(当日会場で登録可)。 対 就職活動中または働くことに興味がある女性 定 15人 ※保育8人程度(1歳～学齢前) 関 女性しごと応援テラス多摩就職支援アドバイザー 申 12月16日(月)から ●東京しごとセンター多摩公式HP ●電話で 関 関 女性しごと応援テラス多摩 電 042-529-9003 ▶協働コミュニティ課 電 042-439-0075 関のHP

