

いきいき シニア

介護予防のための実践講座 「身体と脳のエクササイズ」

座ってできる筋力トレーニングや有酸素運動を各会場ライブ配信で行います。栄養や口腔のミニ講座や楽しく脳を活性化するプログラムもあります。

時・場下表参照 在住の満65歳以上で、要介護1～5の認定を受けておらず運動可能なおおむね全日程

受講できる方 定各20人(申込順)
¥1回150円(終了後請求) 申1月4日(土)～26日(日) ●申込フォーム・電話・住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望会場名を下記へ
閩介護予防講座事務局 ☎0570-086-070 (受付時間:午前9時～午後5時 ※年末年始は12月31日～1月3日休み)

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812 申込フォーム

会場	住所	日程	時間
SOMPOケア そんぼの家ひばりが丘	西原町 5-3-12	2月4日～3月11日 の毎週(火)	午後2時～ 3時20分
SOMPOケア そんぼの家西東京	中町 6-5-12	2月7日～3月14日 の毎週(金)	

障害のある方へ

ペアレントメンターとお話会

発達障害など(疑いを含む)があるお子さんの子育ての悩みを話してみませんか? 障害があるお子さんの子育て経験を生かして、同じような悩みがある親が話を聞いたり、情報提供などを行います。

時2月14日(金) 午後1時30分～3時30分 場田無第二庁舎2階 対18歳以上の発達障害など(疑いを含む)があるお子さんの保護者 定10人(申込順) 申2月12日(水)まで ●電話で下記へ
▶障害福祉課 ☎042-420-2805

わくわく 催し

女性のための腹筋・ヒップアップ トレーニング【保育あり】

1月16日(木) 午前10時～11時
防災・保谷保健福祉総合センター3階

在住で18～64歳の女性(産後6カ月以上経過している方) 定10人(申込順) 申1月10日(金)まで ●電話・メール・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・性別)を下記へ
▶健康課 ☎042-438-4037
✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

からだところの健康相談 【保健師による面接相談】

1月17日(金)
午後1時30分～3時30分
防災・保谷保健福祉総合センター2階

在住の方 定2人(申込順) 申1月14日(水)まで ●電話で下記へ
▶健康課 ☎042-438-4037



児童・生徒作品展

- ① 1月18日(土)～20日(月)
午前9時～午後4時(最終日は午後0時30分まで)
 - ② 1月24日(金)～27日(月)
午前9時10分～午後4時20分(初日は午後5時30分～6時30分、最終日は午後1時20分まで)
- きらっと

①中学校生徒作品展
②小学校児童作品展
内容工・美術・技術・家庭・書写などの作品展示
※車でのご来場はご遠慮ください。
▶教育指導課 ☎042-420-2827

自治会・町内会・地域コミュニティ向け講演会 「10年後も住み続けられるために 愛着あふれる!地域コミュニティの最前線」

1月18日(土) 午後2時～4時
田無第二庁舎4階

今後10年先も安心して住み続けられるために、「愛着あふれる地域コミュニティ」をどうつくるのか? 「新しい時代の自治会の姿」をヒントに講師からその取組をご紹介いただき、今取り組むべき地域活動やこれからの地域コミュニティの目指すべき姿を考えていきます。

定30人 調田形勇輔さん(CRファクトリーコミュニティマネジメント認定インストラクターほか) 申1月12日(日)まで

●電子申請…申込フォームから
▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821 申込フォーム

認知症サポーター養成講座

1月18日(土) 午後2時～3時30分
老人憩いの家「おあしす」

認知症になっても安心して暮らし続け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のことです。

対認知症サポーター養成講座を受講したことのない方 定30人 ※参加者には手作りオレンジロボのストラップを贈呈 ※5人以上集まれば、市内出張可 申1月10日(金)まで ●電話・申込フォームから
▶高齢者支援課 ☎042-420-2811 申込フォーム

ひきこもり家族セミナー

- ① 1月25日(土)
午後1時～3時/イングビル
- ② 2月8日(土)
午後1時～3時/イングビル
- ③ 2月22日(土)
午後1時～3時/田無庁舎5階

まわりにひきこもり状態の方がいる家族などを対象に、専門家による講座や同じ悩みを持つ家族などとの交流会を開催します。講座終了後、グループに分かれて交流会を実施します。

①ひきこもりを生み出す社会-理解編
②踏み出す「その一歩」を支える-実践編
③孤立から共生・協同への移行を支えるネットワーク-実践編
対ひきこもり状態にある当事者のご家族(市外の方も可) 定各回20人(申込順) 調高橋薫さん(NPO法人文化学習協同ネットワーク) 申●電話で下記へ ●電子申請…申込フォームから
※1回のみのお申込み可
▶地域共生課 ☎042-420-2808 申込フォーム

事業承継個別相談会

1月22日(水)
●午後1時30分 ●午後3時
(各回完全予約制)
田無第二庁舎5階

国が運営する「東京都多摩地域事業承継・引継ぎ支援センター」の専門相談員が事業承継に関するアドバイスをを行います。
対事業承継・引継ぎについて考えている中小企業経営者、市内の事業を引き継いで創業を検討している方など
申1月15日(水)まで ●電話で下記へ ●ファクス…市HP内のチラシ兼申込書に必要事項を記入のうえ下記まで

▶産業振興課 ☎042-420-2819
☎042-420-2893



しゃきしゃき体操パート2講座

1月24日(金) 午前10時～11時30分
田無総合福祉センター

初心者大歓迎!足の筋力やバランス能力を向上させましょう。

在住で、立位で体操のできる方 定15人(申込順) 申前日までに電話で下記へ ※10人以上で出張講座可(平日午前9時～午後5時、会場はご用意ください)。
▶健康課 ☎042-438-4037

障害者サポーター養成講座 (初級編)

1月25日(土) 午後2時30分
新町福祉会館

障害のある方が困っているときにちょっとした手助けをする障害者サポーター養成講座(初級編)を開催します。 ※参加者にはサポーターの証しであるサポートキーホルダーを贈呈
対「ヘルプカード・ヘルプマークとは」(約1時間) 申前日(木)まで ●電話で閩へ
閩(福)さくらの園・カノン ☎042-452-7062(火)～(土)午前9時～午後5時
▶障害福祉課 ☎042-420-2804

消費生活講座 知って得する豆知識 味噌仕込み体験

1月28日(火) 午後1時～3時
消費者センター分館

自分で味噌を仕込んでみましょう。作った味噌は持ち帰り、熟成後に食べることができます。

在住・在勤・在学の方 定16人(申込多数は抽選) 調唐澤貴子さん(みそソムリエ) ¥1,500円 申1月14日(火)(必着)まで ●申込フォーム・往復はがき…件名「味噌仕込み」・住所・氏名・年代・日中連絡のつく電話番号(在勤・在学の方は勤務先名・学校名)を記載し、〒188-8666市役所 協働コミュニティ課へ
▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821 申込フォーム

SNSマーケティングセミナー

- ① 1月30日(木)
午後1時30分～3時
イングビル
- ② 2月10日(月)
午後1時30分～3時
田無第二庁舎4階

SNSの活用方法、トレンドを知る基礎編から実際にSNS投稿を実践する応用編まで開催します。

対①基礎編 ②応用編 対創業を検討している方、創業して間もない方、SNSの運用に悩んでいる方 定①20人(申込順) ②10人(申込順) 持②PC(必須) 申●電子申請…市HPの申込フォームから
□企画・運営 多摩信用金庫
▶産業振興課 ☎042-420-2819 市HP