

前日までに電話で下記へ
▶健康課 ☎ 042-438-4037

糖尿病予防講座

4月11日(金)
午前10時~11時15分
防災・保谷保健福祉総合センター2階

保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話 糖尿病を予防するための生活習慣を学びたい方および家族 定10人(申込順) ※通院・服薬中の方は参加できません 4月8日(火)までに、電話・メールで件名「糖尿病予防講座」・氏名・住所・生年月日・電話番号を下記へ

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

栄養・食生活相談

4月15日(火)
午前9時~正午(1人30分程度)
田無総合福祉センター

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 在住の方 定4人(申込順) 4月10日(木)までに電話で下記へ

▶健康課 ☎ 042-438-4037

美背中メイク講座(保育あり)

4月25日(金)
午前10時~11時30分
田無総合福祉センター

在住で18~64歳の女性 定15人(申込順) ※初回の方優先 4月18日(金)までに、電話・メールで件名「美背中メイク」・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

パリエ講座

未来は選択できる!
エフェクチュエーションで
理想の未来を手にいれる

4/12(土) 午前10時~11時
Zoomミーティング

エフェクチュエーションとは
アメリカ発の手法の理論で、だれでも最初の一步が踏み出せる企業家の考え方です。

エフェクチュエーションを生活に取り入れたらどうなるか、講師の谷口さんは実践して3年で、会社を設立し、大学の講師になり、国際会議へ参加し、グローバル企業で講演をしたりと大活躍しています。谷口さんの経験をもとにした講座を聞いてみませんか。

現役世代の方 定50人(申込多

数は抽選) 谷口千鶴さん(岡山理科大学非常勤講師) 4月4日(金)までに、市またはメールで件名を「エフェ講座」住所・氏名・電話番号・Zoom参加名を下記へ ※詳細は市へ

▶男女平等推進センター
☎ 042-439-0075
✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp



市

下保谷四丁目特別緑地保全地区
屋敷林の観桜会

3/30(日) 午前10時~午後5時(受付:4時まで)
下保谷四丁目特別緑地保全地区

※荒天中止の場合あり ※当日、直接会場へ

桜を楽しみながら、屋敷林内の見学をしてみませんか。自然を感じられる体験コーナーも実施します。

イベント内容

- ①屋敷林クイズ
- ②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:午前11時30分~正午
- 定各回10人(各回15分前から整理券配付)
- ③保谷落語愛好会による落語講演会(事前申込)
- 1回目:午後3時~4時
- 2回目:午後4時~5時
- 定各回25人程度
- 申 問のHPから

- ④もりの工作室
- 共催 高橋家屋敷林保存会
- ☎ランドブレイン(株)
- ☎03-3263-9388
- ▶みどり公園課
- ☎042-438-4045 問のHP



※保谷駅北口から徒歩約5分

総合型地域スポーツクラブ

「にしはらスポーツクラブ」
令和7年度会員・教室参加者募集

年間活動費:大人3,600円(80歳以上1,800円)、幼児~中学生1,500円、ファミリー会員5,000円 ※テニススクール新年度分申込みも受付中、詳細は問へ

にしはらスポーツクラブ(西原町4-5-6西原総合教育施設内) ☎042-467-9919 ※月休館日 ▶スポーツ振興課 問 ☎042-420-2818

教室名	日時	対象	募集人数	参加費
バドミントン	●シニア:月4回(火) 午前9時30分~11時30分	60歳以上	若干名	会員:3,200円 *1
	●中級:(木)1~7クール(1クール:5回) A:午前9時~ B:午前10時40分~	高校生以上	各クラス25人	会員:4,000円 *1
	●初級:(金)1~5クール(1クール:7回) A:午前9時~10時30分 B:午前10時40分~午後0時10分			会員:5,600円 *1
	●中級:月4回(土) 午後7時~8時30分			会員:4,000円 *1
ヨガ	毎週(水)または(木) 午前10時~11時30分	高校生以上	20人	会員:1回500円 *1
ポッチャ	第2・4(木) 午後1時~2時30分	高校生以上	若干名	会員:1回200円 *1
グラウンドゴルフ	第1・3(木)、第2・4(水) 午後0時30分~3時	高校生以上	30人	会員:1回200円 *1
ターゲットバードゴルフ	第2・4(火) 午後0時30分~3時		20人	
テニス(初級)	(火)~(土)(A・B各2クラス) A:午前9時~10時20分 B:午前10時30分~11時50分	高校生以上	各クラス8人	各クール6~7回 会員:1,000円×回数 *1 前納
テニス(中級)	(土) 午後0時30分~1時50分		8人	
ミニバスケットボール	月4回(土) 午後3時~6時	小学3~6年生	若干名	月2,400円
小学生バドミントン	月4回(土) A:正午~午後1時10分 B:午後1時15分~2時45分	小学3~6年生	12人	月2,400円
キッズチア	月4回(月) 午前9時~午後0時20分 3クラス	4歳児~中学生	若干名	月3,000円
空手(初心者)	月4回(水) 午後3時30分~5時	幼児~6年生	10人	月2,400円
フラダンス	月3~4回(金) 午後7時~8時30分	高校生以上	若干名	月2,500円
健康麻雀	(金) 午後1時~5時	高校生以上	16人	会員:1回300円 *2

*1 非会員でも参加可能。詳細は事務局まで
*2 健康麻雀 にしはらスポーツクラブの会員のみ参加可です。

多摩六都科学館 ナビ
春の企画展「カレーのヒミツ展」

3/22(土)~4/6(日) 午前9時30分~午後5時
多摩六都科学館

国民食ともいわれるカレーをロクトで深掘り! 味や香りのヒミツを知って、これで君もカレーマスター!

- 申 当日開催時間中、直接会場へ(自由参加)
- ¥入館券520円(4歳~高校生210円)
- 協力 全日本カレー工業協同組合、ハウス食品グループ本社(株)
- ☎多摩六都科学館 ☎042-469-6100
- ※3月の休館日:3月17日(月)・21日(金)・24日(月)

