

まますた

時 7月23日(水)午前9時30分～11時
(受付:9時15分から) 場 田無総合福祉センター
内 第一子出産後まもない時期のママたちのフリートーク・情報交換
対 在住の4カ月ごろまでの乳児とその母親
定 8組(申込順)
申 7月17日(木)までに、電話・メールで件名「まますた」・希望日・母親と乳児の氏名・乳児の生年月日と月齢・出産した場所(医療機関名など)・電話番号・住所(町名)を下記へ
▶健康課 電話 042-438-4037
✉ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

ファミリー学級・2日制 第5コース
～初めて父親・母親になる方のための教室～

時 ①8月2日(土)午前9時30分～午後0時15分
②8月8日(金)午後1時30分～4時15分
場 防災・保谷保健福祉センター2階
内 ①妊娠中の生活と健康
②赤ちゃんのお世話について
対 在住で初めて父親・母親になる方(対象出産予定日:10月19日～11月30日)
定 24組(申込順)
※2日間ともパートナーとの参加可
申 7月4日(金)～18日(金)に、申込フォームから
▶健康課 電話 042-438-4037



いきいき シニア

生涯現役セミナー
シニア期に向けた暮らしと働き方

8/1(金) 午後1時30分～4時15分

場 きらっと

シニア世代のライフプランニングとセカンドステージでの働き方を学びます。

対 55歳以上で働く意欲のある方
定 30人(申込順)
申 7月2日(水)から、問のHPまたは電話で問へ

問 東京しごとセンター シニアコーナー 電話 03-5211-2335

予約専用ダイヤル 電話 03-5422-1399

(平日午前9時～午後5時)

▶産業振興課 電話 042-420-2819



問のHP

障害のある方へ

プールで泳いでみませんか

7/27(日) 午後5時～6時30分

8/17(日) 午後2時～4時

場 A&A西東京スポーツセンター

夏休みにスポーツセンターのプールで障害者(児)対象の水泳教室を行います。

対 在住・在勤・在学の障害者(児)
定 各回20人(申込多数は抽選)

申 申請用紙を障害福祉課(両庁舎1階)または市HPでダウンロードのうえ、各回前々日までにファクス・メールで問へ

問 あくあ・じょい
電話 042-445-1173
✉ aqua.joy.contact@gmail.com

▶障害福祉課 電話 042-420-2804



市HP

スマートフォンセミナー

8/5(火) ①午前10時～正午
②午後1時30分～3時30分

場 イングビル

生涯現役応援窓口では、市内にお住まいのシニアの方と地域の活動をつなげるマッチングサイト「meets」の活用を推進しています。

その一環としてスマートフォンの使い方講座(入門編)を開催します。

対 在住の50歳以上で、スマートフォンをお持ちの方
定 ①②各回10人(申込順)
申 7月3日(水)午前9時30分から、電話で希望の時間・住所・氏名・年齢・電話番号を問へ(窓口開設時間のみ受付)

問 生涯現役応援窓口 電話 042-420-2867

(受付時間:火・木・金 午前9時30分～午後3時)

▶高齢者支援課 電話 042-420-2812



meets

聴覚障害者向け
スマートフォン活用
支援プログラム(各全4回)

①8/5(火)・6(水)・27(水)・28(木) 午後1時～午後4時

②11/4(火)・5(水)、12/8(月)・9(火) 午前9時～正午

場 ①イングビル ②田無庁舎1階

内 基本操作の体験や聴覚障害者向けアプリの紹介、スマートフォンに関するお困りごとの共有など
①・②の内容は同じです。

対 都内在住で、原則全回参加でき、スマートフォンをお持ちでないまたは使い慣れていない聴覚に障害のある方およびその介助者(障害者手帳の有無は問いません)
定 各10人(申込多数は抽選。結果は応募者全員に通知)
問 東京都の委託による専門講師
対 ご自身のスマートフォン(お持ちの方のみ)
※講義での操作はアンドロイドで

行います。スマートフォンをお持ちでない方には貸出しを行います。
申 7月29日(火)午後5時までに、問のHP内の申込フォームまたは電話・ファクスで問へ

主 催 東京都デジタルサービス局デジタルサービス推進部
問 東京都アクセシビリティ向上支援事業事務局
電話 03-3355-6733 (平日午前9時～午後5時)

電話 03-4496-4382
▶障害福祉課 電話 042-420-2804 問のHP



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4回) 8/27・9/3・10・17(水)
午前9時20分～10時45分

2期(全4回) 10/1・8・22・29(水)
午前9時20分～10時45分

場 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 20人(申込多数は初めての方を優先し抽選)
申 7月9日(水)(必着)までに、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、〒188-0011田無町5-5-12社会福祉協議会福祉支援課へ

※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

問 社会福祉協議会 電話 042-497-5136

▶高齢者支援課 電話 042-420-2812