



福祉・健康

9月から高齢者生活状況調査を実施

対象の方に調査票を郵送しますので、回答にご協力をお願いします。
9月上旬に自宅に届いた調査票に記入のうえ、返信用封筒で提出してください。
在住の75歳以上で、

介護保険の要介護認定などを受けていない方(対象者基準日は8月1日時点)
西東京市高齢者生活状況調査コールセンター(通話料無料)
0120-650-276 (平日午前9時~午後5時)
高齢者支援課
042-420-2811



コミュニティ

初めての方対象
フレイルチェックを受けてみよう!



年齢を重ねて、心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイルといいます。
フレイルチェックでは、ご自身のフレイルの兆候を機器による測定(手足の筋肉量・握力など)や質問票で楽しく確認することができます。
定期的に受け、からだやこころの状態の変化を知ることが大切です。

フレイル予防ミニ講座では、専門家の先生方から、栄養・運動・口腔の講義を受けて、個別相談をすることもできます。
フレイルチェックは6か月ごとに開催を予定していますので、継続してご参加ください。
時・場 下表参照 定各10人(申込順)
在住のおおむね65歳以上で、フレイルチェックを受けたことのない方
9月1日(月)午前9時から、電話で希望の会場名・住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ
高齢者支援課
042-420-2812

日程 ※各会場とも1回目・ミニ講座・2回目の全日程参加

Table with 4 columns: 会場, 対象地域, 日程, 時間. Lists various community centers and their schedules for the frailty check program.

障害のある方へ

ペアレントメンターとお話会

発達障害などがある子どもの子育ての悩みを話してみませんか? 障害がある子ども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。

10月29日(水)午後1時30分~3時30分
場 田無第二庁舎3階
対象 おおむね18歳以上の発達障害(グレーゾーンを含む)などがある子どもの親
7人(申込順)
前日までに、電話で下記へ
障害福祉課
042-420-2805

わくわく

催し

認知症サポーター養成講座

9月13日(土) 午後2時~3時30分
田無総合福祉センター

ちょっとした気づきや行動が、認知症のある方やその家族にとって、大きな安心につながります。まずは知ることからはじめてみませんか? 参加者には手作りオレンジロバのストラップ

を差し上げます。5人以上で市内どこでも出張講座を実施します。

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、自分のできる範囲で支援する方のことです。認知症サポーター養成の取組は全国的に展開されています。

講座を受講したことのない方 定30人(申込順)
9月10日(水)までに、電話または申込フォームから
高齢者支援課
042-420-2811
申込フォーム

早稲田スポーツフェスタin 東伏見

9月15日(祝) 午前10時~午後4時
早稲田大学東伏見キャンパス

子どもから大人まで、楽しめる地域交流スポーツイベントです。早稲田大学のスポーツ施設で学生によるサポートのもと、さまざまなスポーツに挑戦できます。
応援部によるパフォーマンスやスタンプラリー、キッチンカー・飲食コーナーなど楽しさいっぱいです。
早稲田大学競技スポーツセンター
03-5286-3757(9月12日(金)まで)
042-461-1172(当日)
スポーツ振興課
042-420-2818

薬物乱用防止ポスター・標語展

9月16日(火)~18日(木)
午前10時~午後4時(最終日は午後3時まで)
田無庁舎2階

中学生が「人生を無駄にしないで」と願いを込めて作成しました。ぜひご覧ください。
健康課
042-438-4021

女性のための腹筋・ヒップアップトレーニング(保育あり)

9月18日(木) 午前10時~11時
防災・保谷保健福祉総合センター3階

市内に住民票がある18~64歳の女性(産後6か月以上経過している方)
10人(申込順)
9月12日(金)までに、電話・メールで件名「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
042-439-3526
seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

生活習慣病予防講演会
「知っておきたい大腸がんのこと~生活習慣の見直しと予防のポイントについて」

9月18日(木)
午後1時30分~3時30分(開場:1時)
田無総合福祉センター

ご希望の方に、血管年齢測定を行います。
医師と管理栄養士による大腸がんと生活習慣についての講演
市内に住民票のある方
50人(申込順)
大木岳志さん(都立多摩北部医療センター消化器外科医師)
生沼未奈子さん(管理栄養士)
電話:9月12日(金)までに下記へ
電子申請:9月15日(祝)までに申込フォームから
健康課
042-439-3526 申込フォーム

命を守る一人ひとりの防災対策
~ローリングストックと災害時に役立つパッキング~

9月21日(日) 午後1時30分~3時30分
エコプラザ西東京

災害時に余儀なく在宅避難になったときの食の備えのローリングストックとパッキングについて学びます。
在住・在学・在勤の18歳以上の方
20人
村澤美恵子さん(西武学園医学技術専門学校講師)
9月4日(木)午前11時~17日(水)午後5時に、電話・メールで講座名・住所・氏名・電話番号を
エコプラザ西東京
042-421-8585
ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
環境政策課
042-438-4042

防災まち歩き
~田無神社と田無用水をめぐる~

9月23日(祝) 午前9時~午後1時
J:COMコール田無

わが町の歴史を知り、日常の防災のポイントを学びましょう。田無神社から、田無用水をめぐるコースを歩きます。
在住・在勤・在学の小学校高学年以上(小学生は保護者同伴)
30人
賀陽智之さん(田無神社宮司)・滝島俊さん(田無近辺地方史研究会)
申込フォームから
主催 西東京レスキューバード
共催 ふらわーネット(中部地域協力ネットワーク)
西東京レスキューバード
nishitokyo.rb@gmail.com
協働コミュニティ課
042-420-2821 申込フォーム

事業承継個別相談会

9月24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

国が運営している「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行います。
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
9月17日(水)までに、電話またはのチラシ兼申込書に必要事項を記入のうえファクスで下記へ
産業振興課
042-420-2819
042-420-2893 市

しゃきしゃき体操パート1講座

9月26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。
市内に住民票がある方で、立位で体操ができる方
15人(申込順)
前日までに、電話で下記へ
※10人以上で出張講座も実施します(平日の午前9時~午後5時、会場はご用意ください)。
健康課
042-439-3526