

しゃきしゃき体操パート2講座

10月14日(火)

午前10時～11時30分

防災・保谷保健福祉総合センター3階

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 定15人(申込順)

申10月10日(金)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 保 042-439-3526

パリテ講座

正しく怖がるインターネット
～SNSで絶対に失敗しない方法～

10月18日(土)

午前10時～11時30分

オンライン(Zoom)

知らないままでは、気づかないうちにSNSで被害者、そして加害者にもなり得るネットのトラブル。でも、正しく知れば、過剰に怖がる必要はありません。親が知り、子どもに伝えることで、ネットも安心して使える世界に変わっていきます。

※お子さんをお持ちの方 定50人(申込多数は抽選) 申9月12日(金)午前9時～10月10日(金)午後5時に、申込フォームまたはメールで件名「正しく怖がるインターネット講座」・住所・氏名・電話番号・Zoomの参加名を下記へ ※詳細は市HPへ

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



市HP

カラダまるごと測定会

10月21日(火)・22日(水)

●午前9時15分～正午
●午後1時～3時45分

田無第二庁舎4階

※身体成分分析・骨量・血管年齢の測定と健康相談(30分程度) 定10月9日(日)時点で18歳以上75歳未満の西東京市国民健康保険加入者 定各日50人(申込多数は抽選) 申10月9日(日)

(消印有効)までに、住所・氏名・生年月日・電話番号・第3希望までの希望日と希望時間帯(午前・午後・希望なし)を申込フォーム・はがき(〒188-8666市役所保険年金課)または保険年金課(田無庁舎2階)窓口へ
※参加の決定は10月9日(日)以降に郵送にて通知

□協力 東京都国民健康保険団体連合会

▶保険年金課 田 042-460-9821



申込フォーム

親子で収穫祭

10月25日(土) 午前10時～正午

(雨天時:10月26日(日))

市内農業者のほ場(北町三丁目8番)

市内の畑で落花生の収穫や袋詰め体験をして、市内の農業の魅力を体験してみましょう。収穫した落花生は無料で持ち帰ることができます。

※希望する世帯は大根の収穫体験および購入も可(現金のみ)

※在住の小学生と保護者 定25組(申込多数は抽選) 持軍手・飲み物・タオル・汚れてもよい服装・靴・持ち帰り用袋 申9月30日(火)午後5時までに申込フォームから

▶産業振興課 田 042-420-2820



申込フォーム

西東京市創業スクール(全5回)

10月26日(日)、11月16日(日)・

23日(祝)・30日(日)、12月14日(日)

午前9時～午後1時

田無第二庁舎4階

(11月23日(祝)のみイングリッシュビル)

国の認定を受けた創業支援事業計画に基づく講座です。全5回の講義を通じて、創業期に必要な知識の習得やビジネスプランの作成を目指す、実践的なカリキュラムです。

※創業に興味がある方、創業を目指している方、創業後間もない方 定20人(申込順) ￥5回で5,000円(初回に集金) 申市HPの申込フォームから

□主催 西東京市(企画・運営 多摩信用金庫)

▶産業振興課 田 042-420-2819



市HP

市民介護講習会

10月29日(水)・30日(木)

午前9時～午後4時

特別養護老人ホーム 健光園

(田無町5-5-19)

高齢者を支える基本知識と介護技術をテーマに、施設職員などによる市民介護講習会を開催します。

※在住で、高齢者を介護している家族の方、介護に関して知恵を身につけたい方、ボランティアとして活動してみたい方 定10人程度(申込順)

申9月30日(火)(消印有効)までに、電話・はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ

※原則全日参加。できない場合、申込は可能ですが、申込多数の場合には全日参加できる方が優先されます。

▶高齢者支援課 田 042-420-2815
〒188-8666市役所高齢者支援課介護事業者係「市民介護講習会担当」へ

日程	内容
10月29日(水)	●特別養護老人ホームの役割 ●短期入所生活介護の役割 ●地域包括支援センターの役割 ●通所介護サービスの役割とサービス内容、施設見学 ●居宅介護支援センターの役割 ●高齢者の健康維持に必要な栄養 ●簡単にできる介護食
30日(木)	●生活の中のリハビリ ●寝たきり予防十か条 ●離床生活の勧め ●食事、着脱、入浴、排泄介助 ●移乗介助 ●特別養護老人ホーム見学 ●高齢者に多い疾患と急変時の対応 ●感染症について ●ボランティア活動受け入れについて

男女平等推進センター 自立支援講座 Do it! ここから始まる。わたしのトリセツ2025

①10月29日(水) ②11月5日(水)
③11月10日(月) ④11月19日(水)
⑤11月28日(金) ⑥12月2日(火)
いずれも午前10時～正午
住吉会館ルピナス

生き生きと自分らしく過ごすために、新たな自分を発見してみませんか。

※①パーソナルカラー ②こころも護る護身術 ③夫婦や身近な人との関係で息苦しくないですか ④知って得

する法律知識 ⑤ココロとカラダに寄り添う香り ⑥ストレスケア 対女性 定各日20人(申込多数は抽選) ※保育あり(6カ月以上の未就園児・各日7人まで) 申9月16日(火)午前9時以降に申込フォームから

※詳細は市HPへ

▶男女平等推進センター

042-439-0075



申込フォーム

Nobody's Perfect講座 ～乳幼児の親のためのプログラム～

10月30日、11月6日・13日・

20日・27日、12月4日(木)

午前10時～正午

住吉会館ルピナス

完璧な子どもも完璧な親もない! 親になるには人の手助けが必要、みんなで助け合って子どもを育てていこうという考えのもと、ファシリテーターがサポートしながら、カナダ発祥のプログラムを楽しく進めます。

※幼児期(6カ月～3歳)の子どもがいる方 定10人(申込多数は抽選)

※保育あり(6カ月以上未就園児・5人)

申9月12日(金)午前9時～10月10日(金)午後5時に、申込フォームまたはメールで件名「NP講座」・住所・氏名・電話番号・保育の有無を下記へ

▶男女平等推進センター

042-439-0075

kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp



市HP

多世代交流型地域クリーン活動 「それいけ!ごみヒーロー」

11月1日(土) 午前9時45分～正午
青嵐中学校およびその周辺

青嵐中学校生徒会・栄小学校児童会・保谷第一小学校児童会が主催する多世代交流型地域クリーン活動です。子どもから高齢者まで幅広い世代が集まり、ウォークラリー形式で交流しながらごみ拾いをする事で地域に住む人々の輪を広げます。またイベントを通じてごみをどのように減らし、資源化していけばよいかを学びます。

※クリーン活動と環境学習

申市HPへ

▶資源循環推進課

042-438-4043



市HP

東京文化財ウィーク2025

したのや縄文の里 秋まつり

10/5(日) 午前10時～午後3時

場したのや縄文の里(下野谷遺跡整備地)

復元された竪穴住居や土器の解説をはじめ、火おこしや勾玉づくりなどの体験ブース、音楽やダンスパフォーマンスもあり、盛りだくさんの内容です。

今年は販売ブースが拡大し、おいしい食べ物や新鮮野菜、下野谷遺跡や縄文らしい商品をゲットできます。下野谷遺跡史跡指定10周年の今、現地でもまつりを楽しみ下野谷遺跡を盛り上げましょう!

※雨天の場合、内容を縮小し東伏見小学校体育館で実施(荒天中止)

※駐車場はありません ※当日連絡先 090-2520-3996



市HP

弓矢で
狩りを体験♪



▶地域学習推進課 田 042-420-2832



「したのや縄文体操」
は必見!



販売ブース拡大!
人気商品は
早めにゲット!

※写真は全て令和6年度開催時の様子