

いきいき シニア わくわく 催し

手当助成・補助

高齢者福祉手技治療割引券の交付

65歳以上の方が高齢者指定治療院でマッサージ治療などを受ける際に、治療料金の一部を助成する割引券を交付します。

- 申請受付 4月1日(月)から(開庁日の午前8時30分～午後5時)
- 枚数 割引券12枚を限度に交付(申請月に基づき月1枚換算)
- 助成内容 1回の保険外治療料金

から1,000円を割引

■本人確認ができるもの(マイナンバーカード・運転免許証・保険証など)を持参のうえ、高齢者支援課(田無第二庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合センター1階)または出張所の窓口へ(来庁での申請が困難な場合は下記へお問い合わせください)

□市内の治療院の方
新たに高齢者指定治療院の指定を希望する場合は、下記へお問い合わせください。

▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2810

からだところの健康相談【保健師による面接相談】

4月16日(火)
午後1時30分～3時30分
田無総合福祉センター

☎/☎ 在住の方 / 2人 ☎ 4月12日(金)までに電話で下記へ

▶健康課保 ☎ 042-438-4037



6カ月以上経過している方) / 10人
☎ 4月15日(月)までに、電話またはメールで希望日・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・住所)を下記へ

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

美背中メイク講座【保育あり】

4月26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 / 15人
※初回の方優先 ☎ 4月19日(金)までに、電話またはメールで希望日・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

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

募集

福祉会館・老人福祉センター 各種教室

楽しく健康づくり・仲間づくりをしましょう。主に初心者を対象とした教室です。

時 5月～令和7年3月 ☎ 在住で60歳以上の方 ☎ 下表参照 ※申込多数は初めての方を優先し抽選
¥教材費など自己負担の場合あり

☎ 4月1日(月)～8日(月)午前9時30分～午後4時に、福祉会館・老人福祉センターの利用証を持参し、申込者本人が各会館窓口へ(電話申込不可) ※利用証のない方は、身分証明書(健康保険証など)を持参のうえ、窓口で作成してください。 ※休館日：老人福祉センター(土)・(日)、福祉会館・住吉老人福祉センター(日)
☎ 社会福祉協議会 ☎ 042-497-5136
▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2812

会場	教室名	実施日時	定員	開始日
住吉老人福祉センター ☎ 042-421-1122	らくらくエアロビクス	A 第1・第3(火) 午後2時～3時	15	5月7日(火)
		B 第2・第4(火)	15	5月14日(火)
下保谷福祉会館 ☎ 042-422-8338	音楽のうらおい	第2・第4(木) 午後2時～3時	20	5月9日(木)
新町福祉会館 ☎ 0422-55-1781	ゆっくり体操	第1・第3(木) 午前10時～11時	20	5月2日(木)
	和(なごみ)パステルアート	第1・第3(火) 午前10時～11時30分	14	5月7日(火)
	大人リトミック新町	第1・第3(火) 午前10時～11時10分	15	5月7日(火)
富士町福祉会館 ☎ 042-465-9350	リズム体操	第1・第3(火) 午後2時～3時	24	5月7日(火)
	音楽の楽しみ方	第2・第4(水) 午前10時～11時30分	36	5月8日(水)
	はじめての書道富士町	第2・第4(水) 午後1時30分～3時	8	5月8日(水)
ひばりが丘福祉会館 ☎ 042-424-0262	ふれあいクッキング	第4(木) 午前10時～午後1時	16	5月23日(木)
	太極拳	第2・第4(月) 午前11時～正午	24	5月13日(月)
	絵手紙	第1・第3(火) 午前10時～11時30分	14	5月7日(火)
	はじめての書道ひばりが丘	第2・第4(水) 午前10時～11時30分	8	5月8日(水)
老人福祉センター ☎ 042-466-1680	大人リトミックひばりが丘	第2・第4(木) 午前10時～11時10分	12	5月9日(木)
	ふれあいクッキング	第3(火) 午前10時～午後1時	16	5月21日(火)
	音楽のいずみ	第2・第4(水) 午後1時30分～3時	18	5月8日(水)
	わいわいコーラス	第2・第4(金) 午後1時30分～3時	18	5月10日(金)
	パステルアート	A 第1・第3(月) 午前10時～11時30分	18	5月20日(月)
		B 第2・第4(月) 午前11時30分	18	5月13日(月)
	初心者健康麻雀	A 第1・第3(火) 午後1時～2時45分	20	5月7日(火)
B 第2・第4(火) 午後1時～2時45分		20	5月14日(火)	
ふれあいクッキング	第3(木) 午前10時～午後1時	16	5月16日(木)	

※開始日・日時は、都合により変更する場合があります。 ※各クラスで実施回数異なります。 ※教室の詳細は、各会場にお問い合わせください。

女性のための腹筋・ヒップアップトレーニング【保育あり】

4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

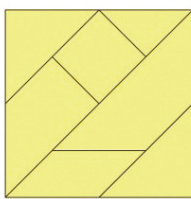
☎/☎ 在住で18～64歳の女性(産後

多摩六都科学館 ナビ

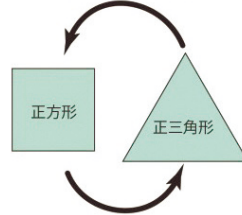
〈大人の学びなおし〉

清少納言の知恵の板をつくろう

4/24(水) 午前10時30分～正午
多摩六都科学館



切って並びかえると？



シルエットパズルである「清少納言の知恵の板」と、正三角形から正方形に組みかえることができる「デュードニー分割」を、紙工作を通して体験します。図形やパズ

ルに興味がある方におすすめです。
時 4月24日(水)午前10時30分～正午 ☎ 高校生(相当)以上
☎ 24人 ※参加者以外の同伴不可 ¥材料費200円。ほかに入館料(展示室券大人520円・高校生210円)が必要 ☎ 4月12日(金)までに、☎の☎またははがきにて事前申込。はがきの場合はイベント名・開催日時・氏名・年齢・郵便番号・住所・電話番号☎へ
※申込多数は抽選し、当選者のみに参加券を送付
☎ 多摩六都科学館
〒188-0014 芝久保町5-10-64
☎ 042-469-6100
※休館日：4月8日(月)～11日(木)・15日(月)・22日(月)・30日(火)

西東京市民マップ

令和6年度西東京市民マップを発行しました。転入者・希望者へお渡ししています。ご希望の方は、直接、秘書広報課(田無庁舎3階)の窓口へ。
▶秘書広報課 ☎ 042-460-9804

