

## あなたの力を地域のために

### 認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族を見守る応援者を養成します  
 市民の方 6月15日(土)午前9時～10時30分 至誠キートンホーム(幸町4-14-1) 定10人程度(申込順) 申6月10日(月)から北部中さいわい地域包括支援センター ☎(538)2339へ

### 生活支援サポーター養成研修

高齢者の自宅の掃除、洗濯、調理、買い物などをする生活支援サポーターを養成します  
 生活支援サポーターとして活動する意向がある18歳以上の方 7月17日(水)～19日(金)、午前9時30分～午後1時(全3回) 市役所2階208・209会議室 申6月28日(金)までに電話、または住所、氏名、連絡先を書いてファクス、Eメールで高齢福祉課介護予防推進係・内線1472 ☎(522)2481 ①koureit@city.tachikawa.lg.jpへ

みんなで一緒にのびのびストレッチ！

# いきいきシニアライフ

腰痛や膝痛を軽減するストレッチや筋力トレーニングを学びます。椅子に座って行うこともできます

65歳以上の市民の方 6月26日(水)午後2時～3時30分 柴崎学習館 健康運動指導士・田中暁さん 定40人(申込順) 申南部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311へ

楽しく頭と体を動かして脳を活性化しましょう 対60歳以上の市民の方 7月11日(木)・12日(金)、午後1時30分～3時30分(全2回) 幸福福祉会館 健康運動指導士・高橋友見子さん 定20

自分らしい最期を迎えるための終活医療編

幸せな人生だったと思えるような最期の迎え方を考え、適切な看取りについて学びます。エ

さまざまな手口での詐欺が増えていきます。騙されないためのポイントを学びます 対市民の方 時・場 6月21日(金)▽午前10時～11時 若葉会館▽午後2時～3時 二さかえ会館 定各30人(申込順) 申北部東わかば地域包括支援センター ☎(538)1221へ

決して他人事ではない警察から学ぶ詐欺対策

「たちかわ健康体操お届便」は、立川市に配布します。7月からは令和2年3月まで、会場をかえて体験会を開催します 時・場 左表のとおり 持ち物 飲み物、タオル 申 いずれも前日までに、電話、または希望会場氏名、電話番号を書いてファクスで立川市社会福祉協議会地域づくり係 ☎(540)0200 Fax(529)8714へ

日時	会場
7月9日(火)午前10時～11時30分	シルバーピアけやき荘(柏町2-31-5)
7月10日(水)午前10時～11時30分	都営上砂町シルバーピア1(上砂町1-13-1 11号棟)
7月11日(木)午前10時～11時30分	西立川児童会館(富士見町1-23-6)
7月16日(火)午前10時～11時30分	栄町5丁目アパート集会所(栄町5-63-2)
7月26日(金)午前10時～11時30分	至誠ホーム オン二(錦町2-10-26)
7月29日(月)午後2時～3時30分	そんぼの家立川(高松町3-10-1)

## あなたの楽しいを見つけよう！ シルバー大学

シニアの方々がお互いの経験や知識を生かし、楽しみながら学びあう場です。シルバー大学で新しい趣味や仲間を見つけてみませんか。

### シルバー大学入学生を募集

9月開校のシルバー大学入学生を募集します。募集講座は表1のとおりで、受講は1人2講座までです。同じ内容の講座の場合、申し込めるのはどちらか1講座です。また、以前に修了した講座は受講できません。いずれの講座も教材費のみ実費負担。

- 対象 9月1日現在、60歳以上の市民の方。アイフォーン・パソコン講座はワードとエクセルをインストールしたノートパソコンをお持ちの方(アイフォーンは貸出可)。社交ダンス、ゲートボール、ターゲット・バードゴルフは医師から運動を制限されていない方。
- 入学案内 6月10日(月)から、各福祉会館、福祉総務課(市役所1階2番窓口)、生涯学習情報コーナー(女性総合センター1階)、各地域学習館、窓口サービスセンター、各連絡所で配布します。
- 申込方法 7月10日(水)消印有効までに、往復はがきに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤生年月日⑥電話番号⑦緊急連絡先の方(本人以外)の氏名・間柄⑧緊急連絡先の方の電話番号、返信用宛先を書いて、シルバー大学事務局(〒190-0023柴崎町5-11-26柴崎福祉会館内) ☎(528)1246へ。応募者多数の場合は抽選となります。結果は8月上旬に返信します。

### シルバー大学文化祭

シルバー大学生と卒業生サークル会員が日頃の学習成果を披露します。主な内容と日時は表2のとおりです。直接会場へ。いずれも柴崎福祉会館 問シルバー大学事務局 ☎(528)1246

表1 シルバー大学入学生募集

会場	講座名	日時	定員	教材費(年間)
柴崎福祉会館	英会話(柴崎)-1年生	第1・3木曜日、午前	28人	600円
	立川の歴史と史跡探訪	第1・3木曜日、午後	28人	—
	アイフォーン・パソコン*	第3水曜日、午前	20人	—
	篆刻	第3木曜日、午前	25人	4,000円
	地域活動発見	第3火曜日、午後	20人	—
	書道	第3水曜日、午後	30人	3,000円
	水彩画	第3木曜日、午後	20人	3,000円
	ボイストレーニング・昭和歌謡*	第1・3金曜日、午前	40人	—
	折り紙	第3火曜日、午後	30人	5,000円
	健康吹矢*	第1・3水曜日、午前	20人	12,000円
	社交ダンス-1年生	第1～第4水曜日、午後	男女各20人	10,000円
	幸福社会館	英会話(幸)-1年生	第2・4火曜日、午前	20人
陶芸-1年生		第2・4水曜日、午後	15人	15,000円
カラオケ		第1・2月曜日、午後	40人	2,200円
曙福祉会館	俳句	第1金曜日、午後	20人	2,000円
	きり絵	第1火曜日、午後	20人	2,500円
一番福祉会館	押し花アート	第3水曜日、午前	15人	9,000円
砂川中央地区ゲートボール場	絵手紙	第2金曜日、午後	20人	6,000円
多摩川緑地野球場	ゲートボール	第1～第4火曜日、午後	20人	2,200円
市内農家ほか	ターゲット・バードゴルフ	第1・3火曜日、午前	20人	—
	園芸	第2・4木曜日、午後	28人	3,000円

\*は新規講座。英会話、社交ダンス、陶芸は2年制です。▶午前＝午前10時～正午 ▶午後＝午後1時30分～3時30分(ただし、陶芸は午後1時30分～4時、ゲートボールは午後1時～4時、ターゲット・バードゴルフの4月～7月と9月・10月は午前9時～11時)

表2 シルバー大学文化祭

催し	日程	時間
歌唱コーラス発表会	6月21日(金)	午前10時～正午
社交ダンス公開講座	6月21日(金)	午後1時～4時
みんなの作品展(水彩画、水墨画、絵手紙、書道、折り紙、きり絵、押し花、篆刻、陶芸、俳句など約600点の作品展示)	6月22日(土)～29日(土)	午前9時30分～午後4時[初日は正午から、最終日は正午まで]
カラオケ歌謡発表会	6月23日(日)	午前9時30分～午後4時
お茶席公開	6月27日(木)	午前10時30分～午後3時
英語まつり	6月28日(金)	午前10時～正午