

社会教育関係団体の活動内容一覧

(ころ・からだ - ころ・からだ)

部門 ころ・からだ

分野 ころ・からだ

種目 カウンセリング

せせらぎかい

No. 597

せせらぎ会

- ・ 西砂学習館
- ・ 月1回 (木曜日)
- ・ 10時～12時
- ・ 30歳代～50歳代
- ・ 年額16,000円 / なし

自分の思いを書くことによって、自己を再発見していく生涯学習セルフ・カウンセリング(元玉川大学教授・渡辺康磨先生創案)を勉強しています。ありのままの自分や、相手をより冷静に客観的に受け止められる力が養われます。

種目 基礎医学

るーぷ

No. 1912

LOOP !

- ・ 西砂学習館、女性総合センターアイム
- ・ 不定期 (火曜日) で2ヶ月に1回程度
- ・ 10時30分～12時
- ・ 30歳代～50歳代
- ・ 月額5,000円 / 5,000円

がん患者のがんへの正しい理解を学ぶ勉強会やサポートの場です。婦人科系のがんの当事者の会となります。患者のご家族の方はご相談ください。詳細はSNSでご確認ください。

種目 臨床・治療

おすとみーたちかわつむぎのかい

No. 1568

オストミー立川つむぎの会

- ・ 柴崎学習館
- ・ 第3土曜日
- ・ 9時45分～11時45分
- ・ 30歳代～70歳代
- ・ 年額500円 / なし

私たちは内部障害を持っているオストメイトの会です。広く多くの方に知っていただくことや、質の高い生活をめざし、みなさんと共に活動していきます。

かわさきびょうのこどもをもつおやのかいたまちいきれんらくかい

No. 353

川崎病の子供をもつ親の会多摩地域 連絡会立川支部

- ・ 女性総合センターアイム
- ・ 月1回（日曜日）
- ・ 13時～16時30分
- ・ 20歳代～70歳代
- ・ なし / なし

川崎病の子供をもつ親の不安をひとつでも解決し、川崎病に関する正しい情報をお互いに提供しあいお互いの交流親睦を深めることを目的としています。川崎病の学習を主体に川崎病に関心のある方どなたでも参加してください。

けやきのかい

No. 1651

けやきの会

- ・ 総合福祉センター、女性総合センターアイム
- ・ 不定期
- ・ 13時30分～15時30分
- ・ 30歳代～70歳代
- ・ 年額1,000円 / なし
(学生500円)

オストメイトは外見では分かりづらい内部障害であるため、色々な場面で誤解から辛い思いをしています。私たちはオストメイトの認知度を広め、暮らしやすい社会を目指すと共に災害時に適正な支援を受けられる仕組みを考えていきます。

たちかわぱーきんそんびょうとものかい

No. 1979

立川パーキンソン病友の会

- ・ 女性総合センターアイム
- ・ 月1回、第3金曜日
- ・ 13時～16時30分
- ・ 50歳代～75歳代
- ・ 年額6,000円 / 1,000円

この会は、パーキンソン病患者とその家族、この会の趣旨に賛同する市民が連帯し、高齢患者の、主に健康を維持する健康体操を継続することを目的とする。

にほんしんぞうペースメーカーとものかいにしとうきょうしぶたちが

No. 429

日本心臓ペースメーカー友の会西東京支部 立川地区

- ・ 女性総合センターアイム、子ども未来センター、錦学習館
- ・ 不定期
- ・ 13時～17時
- ・ 40歳代～90歳代
- ・ なし / なし

患者および本会の趣旨に賛同する方が、心臓ペースメーカー・ICDについて知識を深め、健全で安心な日常生活（QOL）を送り、その向上のために講演会・勉強会などを開催。会員相互の情報交換のために茶話会や親睦旅行を行っています。

まるのかい

No. 142

○の會

- ・ 柴崎学習館
- ・ 第2木曜日
- ・ 10時～12時
- ・ 30歳代～60歳代
- ・ 月額3,100円 / 3,000円

人間の持っている自然治癒力をより高めることによって、体の不調を改善することを講座と実習で学んでいます。家庭でできる手技療法なので学んでいると家族にも役立ちます。講師のユニークな個性も魅力のひとつです。

種目 健康

えんがわ

No. 1537

えんがわ

- ・ 会員宅
- ・ 月1回（火曜日）
- ・ 10時～11時30分
- ・ 60歳代～80歳代
- ・ 1回100円 / なし

お話しするのも、聞くのも、心と体が、じんわりと温かくなる。ふーっとして気持ちも前向きになる！ そんな思いで気軽に参加して、おしゃべりしながら、過ごしてみませんか。

さいわいけんこうわなげどうこうかい

No. 1778

幸健康輪投げ同好会

- ・ 幸学習館
- ・ 不定期（火・土曜日）
- ・ 13時～16時30分
- ・ 60歳代～90歳代
- ・ 月額500円 / なし

誰にでも出来る簡単なゲームです。1～9までの数字ピンに輪を入れ得点を競い自己申告で足し算をおこない頭のトレーニングにもなり、心地よい運動にもなります。和気あいあいの中マイペースでおこなうことができますので、手ぶらで気楽に見学に来てください。

さんたまけんこうとものかい たちかわしぶかみすな・すながわはん

No. 1876

三多摩健康友の会 立川支部上砂・砂川班

- ・ 上砂会館
- ・ 不定期
- ・ 9時～12時
- ・ 60歳代～80歳代
- ・ なし / なし

三多摩健康の会立川支部の活動方針を基に会員が集まって会報袋詰めや配達を協力して行う。健康で安心して暮らすための学習会（健康講座や認知症予防教室）を実施したり、立川市の健康フェスタに協力参加する。

さんたまけんこうとものかい たちかわしぶわかばちょうはん

No. 1938

三多摩健康友の会 立川支部若葉町班

- ・ 若葉会館
- ・ 月の第1週 不定期
- ・ 9時30分～
- ・ 60歳代～80歳代
- ・ なし / なし

若葉町地域の会員が集まって会員に配達する会報の準備をします。また認知症予防教室を開き脳トレ教室や健康講座で健康増進に取り組んでいます。

さんたまけんこうとものかいたちかわしぶ

No. 239

三多摩健康友の会立川支部

- ・ 幸学習館、こぶし会館、高松会館、上砂会館、羽衣中央会館、一番福祉会館、女性総合センターアイム、
- ・ 不定期
- ・ 9時～16時
- ・ 20歳代～100歳代
- ・ 月額100円 / なし

「健康づくり」の運動をすすめています。認知症の予防講座を各地域で開催しています。健康づくりに役立つ会報も発行し会員自身が手配送しています。5月立川健康まつりに参加しています。

さんたまけんこうとものかいたちかわしぶかしわちょうさいわいちょ

No. 1700

三多摩健康友の会立川支部柏町・幸町班

- ・ 幸学習館、こぶし会館
- ・ 不定期
- ・ 午前中
- ・ 60歳代～70歳代
- ・ なし / なし

三多摩健康友の会立川支部の活動方針を基に会員が集まって会員への会報袋詰め、配達を協力して行う。健康で安心して暮らすための学習会（認知症予防教室）などを実施したり立川市の健康フェスタに協力参加する。

さんたまけんこうとものかいたちかわしぶさかえちょうはん

No. 1690

三多摩健康友の会立川支部栄町班

- ・ さかえ会館
- ・ 不定期
- ・ 9時30分～11時30分
- ・ 60歳代～80歳代
- ・ なし / なし

三多摩健康友の会立川支部の活動方針を基に会員が集まって会員への会報袋詰めや配達を協力して行う。健康で安心して暮らすための学習会（認知症予防教室）等を実施したり立川市の健康フェスタに協力参加する。

しにあひまわり

No. 1914

シニアひまわり

- ・ 西砂学習館、一番福社会館、松中団地内
- ・ 不定期
- ・ 不定期
- ・ 60歳代～80歳代
- ・ 年額2,400円 / なし

高齢者が仲間と共に社会参加をすることで、生きがい、社会参加による健康づくり推進につとめ、長寿社会を自ら楽しむことを目的とします。

たちかわかいご シャベリば

No. 1975

立川介護「しゃべり場」

- ・ 高松学習館、高松会館、女性総合センター
- ・ 月8回、月曜、金曜日
- ・ 月曜日10:00～11:00、金曜日14:00～15:00、但し第2金曜日13:30～16:00
- ・ 50歳代～80歳代
- ・ 年会費200円、 / なし
体操月謝2,000円(8回分)

誰もが安心して自分らしく自分を大切に生きる上で何が必要か。私達介護疲労を体験し現在、筋トレ活動で自立して生活する期間を延ばす取り組みをしている。これは1人では出来ない、会員の仲間と支え合ってやってこれたのです。

たちかわしあつけんこうものかい

No. 164

立川指圧健康友の会

- ・ 西砂学習館、天王橋会館
- ・ 毎週(火・金曜日)
- ・ 18時～20時
- ・ 60歳代～70歳代
- ・ 月額2,000円 / なし

ストレッチや柔軟体操と全身への指圧を通して日頃の疲れやストレスを解消し、自らの健康と体力の維持強化を図ります。同時に月一度の懇親会や春のお花見、秋のBBQや一泊旅行など親睦を兼ねたイベントも開催。一緒に健康を保とう!

たちかわしゅうだんかい

No. 1516

立川・集談会

- ・ 柴崎学習館、女性総合センターアイム
- ・ 第1日曜日
- ・ 13時～17時
- ・ 30歳代～80歳代
- ・ 月額500円 / なし

社会的ストレス、心の悩み等は、現代人にとって深く、広い問題になっています。私たちは「森田療法」の学習を通して、心の健康と日常生活の再生を目標にしております。親子、兄弟の参加も、歓迎しております。

てんしのわ

No. 2006

tenshi - no - wa

- ・ 西砂学習館
- ・ 毎月不定期、月1回
- ・ 10時～12時
- ・ 20歳代～70歳代
- ・ 月額2,000円 / なし

流産・死産・新生児死・乳児死を経験されたお母さんやそのご家族の感情や体験を吐き出せる安心安全な場所です。お話会に参加できる方は当事者の方とそのご家族に限らせていただいています。

にしけん

No. 1571

ニシケン

- ・ 柴崎学習館、女性総合センターアイム
- ・ 第4日曜日
- ・ 13時～17時
- ・ 40歳代～70歳代
- ・ 年額2,000円 / 1,000円

PPKK（ピンピンキラリ・コロリ）を目的に活動する会です。健康に関する仲間内ミニ講座を中心として情報交換・イベント等を通じて健康管理・増進を学習しています。有志によるロコトレ体操を始めました。

みどりのきずな

No. 1950

みどりの絆

- ・ 幸学習館、旧若葉小学校
- ・ 第2・4木曜日
- ・ 13時30分～15時30分
- ・ 70歳代～80歳代
- ・ なし / なし

立川市認知症予防講座シニアの脳トレ受講し、脳は他力本願では活性化しません。自ら積極的に取り組みましょうを目的に月2回トレーニングをしています。

ろことれとうとれできらめき

No. 1935

ロコトレ&脳トレでキラメキ

- ・ 錦学習館、子ども未来センター、羽衣ワークセンター
- ・ 第1・2火曜日、第2・4木曜日
- ・ 13時～16時
- ・ 40歳代～90歳代
- ・ なし / なし

ロコトレ体操で足腰を鍛え天国への階段は自分の足で昇りましょう。また脳トレ体操や囲碁将棋で認知症を予防しましょう。