高齢期をいきいき

パステル絵画会体験会

時6月24日(月)午後1時～3時
場若葉会館 師画家・高笠幹さん
費500円（材料代）定10人（申込順）
申直接または電話で**北部東わかば地域包括支援センター**☎（538）1221へ

オカリナ教室

対60歳以上の市民の方（初心者対象、同教室の受講経験者は対象外）時7月1日(月)・3日(水)・8日(月)・10日(水)、午前10時～正午（全4回）場幸福社会館 師オカリナ奏者・関藤彰子さん費850円（オカリナ・アルトC購入費。持参の方は無料）定20人（申込順）
申6月10日から直接または電話で**幸福社会館**☎（529）2197へ

やさしいヨガ教室

対60歳以上の市民の方時7月2日・9日・23日・30日の火曜日、午後2時～4時（全4回）場曙福祉会館 師生涯学習市民リーダー・伊藤統子さん定20人（申込順）持動きやすい服装、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
申6月10日から直接または電話で**曙福祉会館**☎（529）8567へ

介護予防教室

●**中国体操**　呼吸法を意識した体操対60歳以上の市民の方時6月22日(土)午後1時30分から場高松学習館定25人（申込順）持動きやすい服装と靴、飲み物、タオル申6月10日午前9時から電話で**中部たかまつ地域包括支援センター**☎（540）2031へ
●**家庭でできる食中毒予防**　予防方法や食中毒の症状、対処方法を学びます対40歳以上の市民の方時6月25日(火)午後1時30分～2時30分場羽衣地域福祉サービスセンター 師管理栄養士・関口香織さん定25人（申込順）
申直接または電話で**はごろも地域包括支援センター**☎（523）5612へ
●**アクティブ体操**　体操をして体力アップを目指します対60歳以上の市民の方時7月3日(水)午後2時から場高松学習館定25人（申込順）持動きやすい服装と靴、飲み物、タオル申6月10日午前9時から電話で**中部たかまつ地域包括支援センター**☎（540）2031へ
●**ヨガ教室**　対60歳以上の市民の方時7月8日(月)午後1時30分～3時場女性総合センター 師ヨガインストラクター・鷲沢美美さん定15人（申込順）持動きやすい服装、飲み物、バスタオル申直接または電話で**にしき福祉相談センター**☎（527）0321へ

かかりつけ医等によるもの忘れ相談

市は立川市医師会と協力し、認知症の治療が必要かどうかを地域の医療機関で相談できる「かかりつけ医等によるもの忘れ相談事業」を行っています。相談は無料ですが、治療や検査を受ける場合は有料です。
対市内在住のおおむね65歳以上で、医療機関などで認知症の診断や治療を受けていない方
申各地域包括支援センター、福祉相談センター、高齢福祉課（市役所1階）、健康推進課（健康会館）で配布する相談連絡票（市ホームページからダウンロードも可）に必要事項を書いて、相談連絡票添付の一覧表の医療機関へ
問**高齢福祉課在宅支援係**・内線1478

介護相談会サロン「ひとやすみ」

介護に必要な準備、認知症の進行と在宅介護など、テーマを決めてミニ講座と懇談を行います。今回は「デイサービスに行ってほしい」がテーマです。どなたでも気軽にご参加ください。
時6月26日(水)午前10時～正午
場高松学習館定15人（申込順）
申**中部たかまつ地域包括支援センター**☎（540）2031へ

二十三夜サロン

認知症の方を介護するご家族などが自由に意見交換できるサロンです。今回は「もっと気楽にコミュニケーション」をテーマに、認知症の方と楽しい時を過ごす、ちょっとしたコツを一緒に考えます。市とフェローホームズの共催事業。直接会場へ。
時6月28日(金)午後6時～8時
場ヴィラ・フェローホームズ（富士見町2−36−43）
問**フェローホームズ富士見相談センター**☎（526）1353

認知症相談会

介護の悩み、認知症や、ちょっとしたもの忘れの相談など、気軽にご相談ください。
時6月28日(金)午前10時～正午
場柴崎福祉会館定4組（申込順）
申電話で**高齢福祉課在宅支援係**・内線1471へ

シルバー大学入学生を募集
6月10日から入学案内を配布

シルバー大学では、9月から始まる講座（**左表**）の受講希望者を募集します。
●**対象**　市内在住で60歳以上（平成25年9月1日現在）の健康な方
●**受講条件**　1人2講座まで。ただし、以前に修了した講座は受講できません。また、内容が同一の場合、申し込めるのはいずれか1講座です。
●**費用**　受講料は無料。教材費などは実費負担（**左表**）。
●**入学案内**　6月10日から▽高齢福祉課（市役所1階）▽各福祉会館▽各地域学習館▽生涯学習情報コーナー（女性総合センター1階）▽各連絡所で配布。
●**申込方法**　往復はがきに配布座名（2講座まで）・住所・氏名（ふりがな）・性別・生年月日・電話番号・講座受講中の緊急連絡先（本人の携帯番号以外）を書いて、7月10日（消印有効）までに立川市シルバー大学事務局（〒190−0023柴崎町5−11−26柴崎福祉会館内）へ
●**入学の決定**　定員を超えた講座は抽選で決定します。結果は応募者全員に8月初めにはがきでお知らせします。
問**シルバー大学事務局**☎（528）1246

平成25年度シルバー大学講座募集一覧表

講座名	会場	定員	開講日と時間（いずれも原則として）	教材費
※英会話（柴崎）	柴崎福祉会館	28人	毎月第1・第3金曜日 午前コース	500円程度
※英会話（幸）	幸福社会館	20人	毎月第2・第4火曜日 午前コース	500円程度
立川の歴史と史跡探訪	柴崎福祉会館	28人	月1回～2回 第1・第3木曜日 午後コース	—
篆刻（てんこく）・刻字	柴崎福祉会館	25人	毎月第3木曜日 午前コース	2,500円程度
園芸	市内農家ほか	30人	月1回～2回 第2・第4木曜日 午後コース	—
水墨画	柴崎福祉会館	20人	毎月第1木曜日 午前コース	10,000円程度
書道（一番）	一番福祉会館	30人	毎月第1水曜日 午後コース	3,000円程度
書道（柴崎）	柴崎福祉会館	30人	毎月第3水曜日 午後コース	3,000円程度
茶道	幸福社会館	20人	毎月第2・第4木曜日 午後コース	6,000円程度
俳句	曙福祉会館	20人	毎月第1金曜日 午後コース	3,000円程度
絵手紙	一番福祉会館	20人	毎月第2金曜日 午後コース	9,100円程度
陶芸A	幸福社会館	15人	毎月第2・第4水曜日 午前コース	12,000円程度
陶芸B	幸福社会館	15人	毎月第2・第4水曜日 午後コース	12,000円程度
水彩画	柴崎福祉会館	30人	毎月第3木曜日 午後コース	3,000円程度
折り紙	柴崎福祉会館	30人	毎月第3火曜日 午後コース	5,000円程度
きり絵	曙福祉会館	20人	毎月第1火曜日 午後コース	2,500円程度
※社交ダンス	柴崎福祉会館	60人	毎月第1～第4水曜日 午前コース	10,000円程度
ゲートボール	砂川学習館前ゲートボール場	20人	毎月第1～第4火曜日 午後コース	2,300円程度
歌唱講座	柴崎福祉会館	60人	毎月第1・第3金曜日 午前コース	2,700円程度
カラオケ講座（幸）	幸福社会館	40人	毎月第1・第2月曜日 午前コース	2,200円程度
カラオケ講座（一番）	一番福祉会館	40人	毎月第1・第2月曜日 午後コース	2,200円程度

・講座終了年数は1年間。ただし、※印のある講座は2年間で、英会話・社交ダンスは、1年生は午前コース、2年生は午後コースです。教材費はおおよその年額です。
・開講時間の午前コースは午前10時～正午、午後コースは午後1時30分～3時30分（ゲートボールは午後1時～4時）です。

立川市認知症支援事業

いずれも市内介護保険事業所の従事者が対象申電話で**至誠キートスホーム**（幸町4−14−1）☎（538）2323へ
●**バリデーションについて学ぼう**　「バリデーション」とは、認知症の高齢者に尊敬と共感をもって関わるコミュニケーション法であり、介護者にも役に立つといわれています。認知症の高齢者に対する介護の質の向上を図るため、公認講師による講習会を開催します。
時6月22日(土)午前9時～午後0時30分場至誠キートスホーム定30人（申込順）
●**認知症高齢者のケアプランの作成について学ぼう**　ケアプランの作成について学び、認知症高齢者へのケアの質向上を図ります。
時6月29日、7月27日の土曜日、午後2時～5時場至誠キートスホーム費2400円（資料代）定20人（申込順）

6月20日～7月3日 市図書館全館休館
休館中の図書返却はお近くのブックポストへ

図書館システムの入れ替えに伴い、6月20日(木)～7月3日(水)、市図書館全館を臨時休館します。また、臨時休館中は、図書館ホームページの検索システムも休止させていただきます。休館中に図書を返却する場合は、各館等のブックポストをご利用ください。ただし、CDはブックポストに投入できません。
なお、休館前に貸し出す資料は貸し出し期間を延長し、7月4日の開館以降の日を返却期限とします。
問**中央図書館**☎（528）6800

市民伝言板

まちのお知らせ

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。

●**介護職員初任者研修（通学形式）**　NPO法人ケア・センターやわらぎが主催。最寄りの事業所で申込用紙を書いて、身分証などのコピーと一緒に提出してください時6月11日～8月31日（火曜・木曜・土曜日コース、7月30日～10月2日（月曜日コース）場センター（錦町2−23小川ビル2階）▽講義＝同法人介護修業センター（錦町2−6）▽実習＝同法人事業所費5万6千800円（受講料・テキスト代）定24人（抽選）申**やわらぎ**☎（523）3552
●**カウンセリング講演会・相談会「家族関係の変化と問題対応」**　NPO法人ライブリーが主催。家族関係は以前とは大きく変化しさまざまな悩みが生じています。問題が起きたときの対応と家族の在り方について考えます時6月29日(土)午前10時～正午（終了後、無料相談会）場柴崎学習館前行政書社・坂田雅彦さん費無料定50人（申込順）申**内田さん**☎（548）4456
●**歌声のつどい**　歌声サークル「わおん」が主催。童謡、唱歌などジャンルを問わず楽しい歌を一緒に歌いましょう。直接会場へ時6月17日(月)～1回目＝午後1時30分～2時30分▽2回目＝午後3時30分～4時30分場ホームギャラリーステッチ（柏町4−77−1）費大人300円、子ども100円（会場費）定20人（先着順）問**松本さん**☎090（4532）6132
●**自治体の予算・決算学習会**　たちかわ市民みらい会議・条例づくり学習会が主催。▽前期＝(1)予算と決算の再定義(2)決算治体計画と予算(4)予算の編成▽議決(5)歳入歳出予算の構造時▽前期＝7月3日(水)・17日(水)▽後期＝11月3日(予定)場柴崎学習館費全5回500円（資料代）定25人（申込順）申**加藤さん**☎090（5223）4547
●**シャンソン発表会**　シャンソンの会忘れな草が主催。シャンソンを練習している会です。先生の歌もぜひ聞きに来てください。直接会場へ時6月30日(日)午後1時30分から（午後1時開場）場女性総合センター費無料定196人（先着順）問**渡辺さん**☎（5355）3810
●**伝統文化・林崎抜刀術の道場見学会**　夢想神伝流居合伝承会が主催。古流居合の伝承を目的に25年間活動しています。500年近い伝統を受け継ぐ古流居合を見学できます。直接会場へ時6月17日(月)午後7時～9時場練成館費無料問**安藤さん**☎（5377）9
●**ジュニア育成・中学生硬式テニス教室生徒募集**　立川市テニス連盟が主催。初心者から上級者までのクラス別編成。基礎からハイレベル技術の指導。東京都テニス協会コーチ、テニス連盟指導員が指導対象市内在住、在学中学生時7月20日～8月24日の土曜日、午前9時～正午（全6回）場自治大学校テニスコート費1千円（会場費、ボール代）定35人（申込順）申**山崎さん**☎
●**ステッチマルシェ犬猫譲渡会**　にゃんにゃんが主催。立川市内で保護された猫や被災地で保護された犬猫が大集合。フード、古バスタオル、ケージなどの寄付も受け付けています。直接会場へ対各グループの規定による時6月22日(土)午前10時～午後3時（雨天中止）場玉川上水ステッチマルシェ（柏町4−77−1）費無料問**にゃんにゃん**☎090（2644）2278
●**ひきこもり・ストレス対処に興味のある方向け講習会**　NPO法人アーチ心理・発達相談室が主催。午前はひきこもり、午後はストレス対処法について、臨床心理士がお話しします。くわしくは「アーチ心理」で検索の上、ホームページをご覧ください。問6月23日(日)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時場アーチ心理ルーム費各1千円（資料代ほか）定20人（申込順）申住所、氏名、連絡先を書いてファクスまたはEメールで**同相談室**問（527）3221ⓔarchmdc@yahoo.co.jp

市民企画講座

立川縄文人に学ぶ～石皿つくり

縄文人の石器技術の再現体験を行います。昨年の縄文遺跡学習の縄文土器製作体験の続編（前回参加していない方でも楽しめます）。たちかわ☆きらきらカード対象講座。
対親子（小学3年生以上は子どものみの参加可。大人のみの参加も可）時7月20日(土)午前10時～正午、21日(日)午前10時～午後3時（全2回）場歴史民俗資料館 師前青梅市立博物館長・久保田正寿さん定10組（申込順。親子、子ども優先）持飲み物、帽子、タオル、軍手、お弁当（2日目）
申6月10日から**歴史民俗資料館**☎（525）0860へ

柴崎学習館 ☎（524）2773

多文化共生講座 留学生と七夕かざりを作ろう

姉妹都市からやってくるアメリカの高校生と、七夕かざりを作ります。英会話はできなくても大丈夫です。講座終了後、希望者のみ懇談会があります。
時7月2日(火)午後1時30分～3時30分（懇談会は午後3時30分～4時30分）場柴崎学習館 師英会話講師・倉八順子さん保若干名（1歳・学齢前）定20人（申込順）
申6月11日から電話で**柴崎学習館**へ

砂川学習館 ☎（535）5959

発泡スチロールの科学～ミカンで発泡スチロールが大変身!?

大学生と一緒にスタンプを作りながら、発泡スチロールの面白い性質を体験します。
対小学生時6月29日(土)午前10時～正午場砂川学習館 師教員養成系大学学生サークルRIKA-Commu（コミュ）の皆さん費300円（材料代）定20人（申込順）
申6月11日から電話で**砂川学習館**へ

西砂学習館 ☎（531）0431

生涯現役・にしすな塾「こころと体の健康づくり～男性のための料理教室」

今回は「広島風お好み焼き」。初心者でも手近な材料で簡単に作れます。料理指導は広島出身の三谷啓子さん。
対60歳以上の男性時7月9日(火)午前10時～午後1時30分場西砂学習館費500円（材料代）定20人（申込順）持エプロン、三角きん、筆記用具
申6月11日から電話で**西砂学習館**へ

幸学習館 ☎（534）3076

リサイクルのベレットを使ってお手玉を作ろう

手軽に洗うことができ、長持ちする再生ベレットを使って、お手玉を作ります。
時7月11日(木)午後1時30分～3時30分場幸学習館 師東京都環境学習リーダー・山岸修子さん費300円（材料代）保5人程度（1歳～学齢前。おやつ持参）定20人（申込順）持筆記用具
申6月11日から電話で**幸学習館**へ

6月15日(土)～23日(日) かわせみ祭2013

いずれも会場は幸学習館。直接会場へ。

●**作品展示会**　手芸品や編み物、書道、陶芸などの作品を展示時6月15日(土)～23日(日)、午前10時～午後5時（15日は午後1時から、23日は午後1時まで）
●**舞台発表会**　フラダンス、カラオケ、ウクレレ演奏など時6月22日(土)午前10時30分～午後3時30分、23日(日)午前11時～午後4時30分
●**ダンスパーティー**　同館で活動をしているサークルの皆さんが中心となって社交ダンスパーティーを開催時6月16日(日)午後2時～5時

子ども未来センター

目に見えにくい障害～子どもの特性を知ろう

見た目で分かりにくい障害がある子どものことを学びます。紙芝居や疑似体験で子どもにも分かりやすい内容です。
時7月6日(土)午前10時30分～午後0時30分場子ども未来センター 師キャラバン隊にじのかけはしの皆さん保若干名（1歳～学齢前）定40人（申込順）
申6月10日から電話で**子ども家庭支援センター**（子ども未来センター内）☎（528）6871へ

みんなで創る学びの場
たちかわ市民交流大学

たちかわ生涯学習文化講演会

いずれもNHKと市教育委員会の共催。受講者には展覧会主催者から無料招待券を1人1枚差し上げます。
●**「特別展　深海」関連文化講演会（ジュニア向け）**　国立科学博物館（上野公園）で7月6日(土)～10月6日(日)に開催される同展について、多くの謎を秘めている深海の不思議な生物たちを中心に解説します対小学生以上の未成年者と引率の大人時7月17日(水)午後4時～5時30分場女性総合センター 師海洋研究開発機構研究員・藤倉克則さん定40人（申込順）申6月10日から電話で**生涯学習推進センター**☎（528）6872へ。6月28日時点で定員に満たない場合は7月1日から大人のみでも受け付けます

◀ダイオウイカ

▲アルテミス、通称「ギャビーのディアナ」ローマ、ティベリウス帝時代（14−37年頃）
© RMN-Grand Palais (musée du Louvre) / Hervé Lewandowski / distributed by AMF

●**「ルーヴル美術館展－地中海 四千年のものがたり－」関連文化講演会**　東京都美術館（上野公園）で7月20日(土)～9月23日(祝)に開催される同展について、「時空を超えた地中海への旅～ルーヴル美術館展の見どころ」と題して解説します時7月22日(月)午後7時～8時40分場女性総合センター 師美術ジャーナリスト・斎藤陽一さん定180人（抽選）
申6月23日（必着）までに往復はがきに住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号（2人申し込む場合は2人分）を書いて**生涯学習推進センター**（〒190−0012曙町2−36−2）☎（528）6872へ。ホームページの「便利なサービス」から電子申請も可

東京女子体育大学公開講座　ヨガ

専門家の指導で、タイ式ヨガを学んでみませんか。東京女子体育大学と市教育委員会の共催。
対大人時7月7日(日)午前10時～正午場東京女子体育大学（国立市）師ヨガインストラクター・高橋基子さん費200円（傷害保険料）定30人（申込順）
申はがき、ファクス、Eメールに講座名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を書いて、**東京女子体育大学地域交流センター**（〒186−8668住所記入不要）FAX（572）4317ⓔchiiki@twcpe.ac.jpへ。同大学ホームページHPhttp://www.twcpe.ac.jpからも申し込みができます
問**生涯学習推進センター**☎（528）6872

市民企画講座

立川縄文人に学ぶ～石皿つくり

縄文人の石器技術の再現体験を行います。昨年の縄文遺跡学習の縄文土器製作体験の続編（前回参加していない方でも楽しめます）。たちかわ☆きらきらカード対象講座。
対親子（小学3年生以上は子どものみの参加可。大人のみの参加も可）時7月20日(土)午前10時～正午、21日(日)午前10時～午後3時（全2回）場歴史民俗資料館 師前青梅市立博物館長・久保田正寿さん定10組（申込順。親子、子ども優先）持飲み物、帽子、タオル、軍手、お弁当（2日目）
申6月10日から**歴史民俗資料館**☎（525）0860へ

多文化共生講座 留学生と七夕かざりを作ろう

姉妹都市からやってくるアメリカの高校生と、七夕かざりを作ります。英会話はできなくても大丈夫です。講座終了後、希望者のみ懇談会があります。
時7月2日(火)午後1時30分～3時30分（懇談会は午後3時30分～4時30分）場柴崎学習館 師英会話講師・倉八順子さん保若干名（1歳・学齢前）定20人（申込順）
申6月11日から電話で**柴崎学習館**へ

発泡スチロールの科学～ミカンで発泡スチロールが大変身!?

大学生と一緒にスタンプを作りながら、発泡スチロールの面白い性質を体験します。
対小学生時6月29日(土)午前10時～正午場砂川学習館 師教員養成系大学学生サークルRIKA-Commu（コミュ）の皆さん費300円（材料代）定20人（申込順）
申6月11日から電話で**砂川学習館**へ

生涯現役・にしすな塾「こころと体の健康づくり～男性のための料理教室」

今回は「広島風お好み焼き」。初心者でも手近な材料で簡単に作れます。料理指導は広島出身の三谷啓子さん。
対60歳以上の男性時7月9日(火)午前10時～午後1時30分場西砂学習館費500円（材料代）定20人（申込順）持エプロン、三角きん、筆記用具
申6月11日から電話で**西砂学習館**へ

幸学習館

リサイクルのベレットを使ってお手玉を作ろう

手軽に洗うことができ、長持ちする再生ベレットを使って、お手玉を作ります。
時7月11日(木)午後1時30分～3時30分場幸学習館 師東京都環境学習リーダー・山岸修子さん費300円（材料代）保5人程度（1歳～学齢前。おやつ持参）定20人（申込順）持筆記用具
申6月11日から電話で**幸学習館**へ

6月15日(土)～23日(日) かわせみ祭2013

いずれも会場は幸学習館。直接会場へ。
●**作品展示会**　手芸品や編み物、書道、陶芸などの作品を展示時6月15日(土)～23日(日)、午前10時～午後5時（15日は午後1時から、23日は午後1時まで）
●**舞台発表会**　フラダンス、カラオケ、ウクレレ演奏など時6月22日(土)午前10時30分～午後3時30分、23日(日)午前11時～午後4時30分
●**ダンスパーティー**　同館で活動をしているサークルの皆さんが中心となって社交ダンスパーティーを開催時6月16日(日)午後2時～5時

子ども未来センター

目に見えにくい障害～子どもの特性を知ろう

見た目で分かりにくい障害がある子どものことを学びます。紙芝居や疑似体験で子どもにも分かりやすい内容です。
時7月6日(土)午前10時30分～午後0時30分場子ども未来センター 師キャラバン隊にじのかけはしの皆さん保若干名（1歳～学齢前）定40人（申込順）
申6月10日から電話で**子ども家庭支援センター**（子ども未来センター内）☎（528）6871へ

会員募集

●**フィリアR・G・大山**　子ども新体操クラブ。基礎から楽しく練習しています。見学、体験歓迎対3歳～中学生の女子の方時毎週木曜日、午後4時～6時20分場大山小体育館入3千円月4千円申**菅谷さん**☎（536）3230
●**フラ　プルメリア**　楽しくフラを踊りましょう。友達づくりと健康を目的に時月2回の火曜日、午後6時15分～8時15分場幸学習館月3千円申**田中さん**☎（534）7380（夜間、☎080（3029）2057（昼間）
●**夢幻会**　歌謡舞踊を楽しく学んで発表してみませんか。初めての方もどうぞ時月3回の水曜日、午後7時～9時場西砂学習館月2千500円申**海老沼さん**☎090（4174）2198
●**高松寿ペン習字友の会**　硬筆（ペン）と毛筆で、楷書、行書（ペン）を練習します。毎月第2火曜日（ペン習字）、毎月第2金曜日（毛筆）、いずれも10時～正午場高松学習館月1千円申**山口さん**☎（529）7758
●**立川市シルバー将棋同好会**　4回の将棋大会やリーグ戦、トーナメント戦、将棋講座、親睦旅行など開催。初心者・女性大歓迎対60歳以上の方時曜福祉会館の高齢者広場毎日、正午～午後4時30分くらい入1千円月300円（半年分前納）申**小椋さん**☎（535）3659
●**和紙ちぎり絵千草会**　楽しく元気になる和紙のちぎり絵のサークル。ご一緒に楽しんでみませんか時毎月第4木曜日、午前10時～正午場女性総合センター費1千円（ほかに材料代が必要）申**尾高さん**☎（523）3645
●**立川バソコンアフリーター2**　初心者レベルから始めて中級レベルまでの実力を養成する学習と親睦のサークル対18歳以上の方時毎月第2・第4金曜日、午後2時～4時場砂川学習館、幸学習館月3千500円定10人（申込順）
申**浅賀さん**☎（075）0454
●**むさしのコーラス（女声）**　童謡、唱歌、叙情歌などを一緒に、草書を練習しませんか対女性の方時毎月第2・第4金曜日、午前10時～11時40分場若葉会館月1千800円申**山岸さん**☎（536）6700