

ス ポ ー ツ

申・問泉市民体育館（〒190-0015 泉町786-11）☎（536）6711、柴崎市民体育館（〒190-0023柴崎町6-15-9）☎（523）5770へ

衆議院選挙開催に伴う12月14日(日)の体育館利用変更

▶泉市民体育館=第1体育室の個人利用は午後4時からの利用となります（屋内プールとトレーニング室は通常通り利用できます）▶柴崎市民体育館=屋内プールとトレーニング室は午後7時までの利用となります。また、駐車場などの利用制限を行います。ご理解・ご協力をお願いします。

アクアエクササイズ泉教室

体に無理な負荷をかけずに行う水中リズム体操です対18歳以上の市内在住・在勤・在学の方時▶①火曜日教室=平成27年1月6日～3月24日の毎週火曜日▶②水曜日教室=1月7日～3月25日の毎週水曜日、いずれも午後2時～2時50分(全12回)場泉市民体育館プール費各回一般400円(施設利用料。60歳以上割引あり)定各40人(抽選。初めての方を優先)申12月19日(金)(必着)までに教室名(①か②)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名、受講が初めての方は「初めて」、返信用宛先を書いて往復はがき(1人1枚、1教室)で泉市民体育館へ

みんなでストレッチ教室(泉教室&柴崎教室)

リズム体操や筋力アップの運動で、より健康な体づくりを目指します。日程、会場等は下表の通り対18歳以上の市内在住・在勤・在学の方申12月19日(金)(必着)までに、「みんなでストレッチ教室」と希望コース(1人1コースの

みんなでストレッチ教室						
コース	時間帯	期間	回数	参加費	定員	会場・申込先
水曜A	午前	平成27年1月14日～3月25日(2月11日を除く)	10回	2,000円	各100人(抽選)	泉市民体育館
水曜B	午後					
水曜C	夜間					
木曜	午後	1月15日～3月26日	11回	2,200円	60人(抽選)	柴崎市民体育館
金曜	午後	1月16日～3月27日				
土曜	午前	1月17日～3月28日(3月21日を除く)	10回	2,000円	各100人(抽選)	泉市民体育館
午前＝午前10時～正午、午後＝午後1時30分～3時30分、夜間＝午後7時～9時						

み)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名、返信用宛先を書いて、往復はがきで各コースの会場へ

バドミントン教室

対18歳以上の方時平成27年1月13日～3月31日の毎週火曜日、午後8時～9時30分(全12回)場泉市民体育館費9,600円(受講料、施設利用料を含む)定40人(抽選)持ラケット申12月13日(土)(必着)までに、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、返信用宛先を書いて往復はがきで泉市民体育館へ※12月26日以降キャンセル待ちを受け付けます。

小学生クラブ交流大会(サッカー・バスケットボール)

対小学3年生以上で構成する市内のチーム時平成27年1月10日(土)～2月15日(日)(予備日含む)の土曜・日曜日、祝日場市内小学校申12月24日(水)の午後7時から泉市民体育館研修室で開く監督会議で問スポーツ振興課(泉市民体育館内)

自治大学校庭球場の一般貸し出し受付

平成27年1月～3月分の利用申し込みを受け付けます。応募多数の場合は抽選。申し込みには、自治大学校の利用者登録が必要です。新たに登録する場合は、身分確認ができるものを持って泉市民体育館へ▶対象=市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ▶利用日・時間=平成27年1月10日・24日・31日、2月7日・21日・28日、3月7日・14日の土曜日、午後1時～5時、3月21日(土)の午前9時～午後1時(1単位4時間)▶利用料金=1単位1,600円▶申込方法=12月17日(水)(必着)までに、「自治大学校庭球場申し込み」、希望利用日、利用時間、

自治大学校に登録された利用者番号とチーム名、代表者氏名、返信用宛先を書いて、往復はがきでスポーツ振

健康

申・問健康推進課（〒190-0011 高松町3-22-9健康会館内）☎（527）3272Fax（521）0422へ。電子申請はHPhttps://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/

骨密度測定

必要に応じて保健指導・栄養指導等を行います。測定は年度に1回受けられます。お子さん連れでも測定できます対18歳以上の市民の方時平成27年2月2日(月)・3日(火)、午前9時20分～午後3時30分(返信はがきで市が指定する時間)場健康会館定各日120人(申込順)申1月9日(金)(必着)までに、「骨密度測定希望」、測定希望日、住所、氏名、生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて往復はがきで健康推進課へ

地域健康教室～さよなら!体脂肪

日程・内容は右上表の通り対市民の方で、医師から運動を禁止されていない方場たましんRISURUホール(立

興課(泉市民体育館内)へ。1グループ、1か月につき1単位まで。1単位ごとに1枚の往復はがきに書いてください。

川市市民会館師運動指導者・尾崎智子さん定24人(申込順)申12月10日(水)から電話か、「地域健康教室希望」、住所、氏名、電話番号を書いてファクスで健康推進課へ

日程	内容
平成27年1月28日(水)	・生活習慣改善のコツ ・軽体操
2月4日(水)	・食事バランスのコツ ・軽体操

時間はいずれも午後1時30分～4時

休日・夜間診療 保険証を忘れずに

休日急患診療所(内科・小児科) ☎(526)2004
健康会館1階
▷日曜日・祝日=午前9時～午後9時

歯科休日応急診療所 ☎(527)1900
健康会館2階
▷日曜日・祝日=午前9時～午後5時

立川市小児救急診療室 ☎(523)2677
共済立川病院内
▷月曜・水曜・金曜日=午後7時30分～10時(祝日、12月29日・31日、1月2日を除く)

24時間電話案内医療機関案内「ひまわり」 ☎03(5272)0303

救急相談センター ☎(521)2323
※携帯電話・プッシュ回線からは☎#7119も利用できます。

健康日程表

健康相談(個別予約制・電話で健康推進課へ)

●健康会館=12月18日(休)午後1時30分～3時
保健師・看護師・栄養士が相談に応じます。

●健康会館=平成27年1月6日(火)午前9時30分～11時
運動指導者・栄養士が相談に応じます。

親子の健康相談(午前9時30分～10時30分・直接会場へ)

●健康会館=12月24日(水) ●こぶし会館=平成27年1月7日(水)

●健康会館=1月28日(水) ●砂川学習館=☆2月4日(水)

保健師・助産師・成長相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。
☆印の日は「子育てひろば」と合わせて開催します。

胃がん・大腸がん・肺がん・結核検診(午前中の指定した時間)

●幸福社会館=※平成27年2月13日(金) ●砂川学習館=2月14日(土)

●子ども未来センター=※2月15日(日) ●市役所=3月7日(土)

●柴崎福祉会館=※3月8日(日) ●健康会館=3月9日(月)

※印の日は、肺がん・結核検診は行いません。
▶胃がん検診=900円▶大腸がん検診=300円▶肺がん検診=X線のみ800円、X線+喀痰=1,000円(いずれの検診も35歳以上の市民の方)▶結核検診=無料(15歳～34歳の市民の方)申電話、または電子申請で健康推進課へ
※定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。

乳児(3～4か月児)・1歳6か月児・2歳児歯科・3歳児健康診査

健診は該当月齢の翌月です。対象者には、個別に通知します。届いていない方は、健康推進課へお問い合わせください。集団健診のため、発熱や体調不良、感染症にかかっている場合はご遠慮ください。次回日程についてはご相談を。

市民伝言板

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。

まちのお知らせ

●ダンス無料見学講習会 立川すみれダンスサークルが主催。社交ダンスを楽しむ会員相互の親睦と技術の向上を目指し20数年間継続しています。直接会場へ対初級・中級の方時平成27年1月28日(水)午前10時～正午場柴崎学習館定5人(先着順)問宮本さん☎(535)2105

●年忘れダンスパーティー ダンスサークルスターダストが主催。新年を迎

える前に踊り足りない方、大掃除の合間にぜひどうぞ。直接会場へ対初級・中級の方時12月28日(日)午後1時30分から場柴崎学習館費1,000円(抽選会、菓子、飲み物代)定80人(先着順)問陸川さん☎090(2473)4078

●2014クリスマスダンスパーティー 立川SDS・TDCが主催。広く明るい会場で、抽選会、トライアル、ミキシングもあります。お一人でもどうぞ。直接会場へ時12月14日(日)午後1時30分～4時30分場泉市民体育館費500円(会場費ほか)問渡部さん☎(560)7331

●女声合唱団アンサンブル・ファミリー演奏会 アンサンブル・ファミリーが主催の無料演奏会。日本語で歌う世界の名歌「冬の星座」「金髪のジェニー」ほか、クリスマス・ソング、宗教曲など。指

揮・篠田正臣さん、ピアノ・泉川由美さん。直接会場へ時12月19日(金)午後6時30分開演場小金井市民交流センター大ホール問井上さん☎(523)3128

●防災講演「地震火災を知って実行する住民の対策」 東栄会自治会、都防災管理課が主催。東京理科大学院教授・関澤愛さんの講演(60分)と交流会(30分)。直接会場へ時12月20日(土)午前10時30分～正午場さかえ会館定70人(先着順)問岩瀬さん☎080(3389)6037

●マンガ家の内田かずひろ先生と一緒に、絵本をつくろう! 子どもの未来を考える会が主催。小学生のみんな集まれ!『ロダンのココロ』で人気のマンガ家と一緒に、世界にたった一つの絵本をつくろう対小学生以上時12月21日(日)午後2時～4時場子ども未来センター費

300円(教材代)定20人(申込順)申羽鳥さん☎042(315)1658

●クリスマスお楽しみ会 立川おもちゃ図書館ぱれっとが主催。みんなで、笑顔あふれるパネル・ブラブラシアターを楽しみませんか。手作りプレゼントもあり。直接会場へ対子どもと保護者時12月16日(火)午後1時30分～3時場柴崎学習館問西村さん☎090(4609)4968

●MUSICスペース2014 国立音楽大学音楽教育学科、音楽文化教育学科が主催。演奏はもちろん、音楽遊び、美術作品の展示など、子どもから大人まで幅広く楽しめます。直接会場へ時12月23日(木)午後1時～5時30分場国立音楽大学新1号館問伊藤さん☎070(5542)0694