

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

第119回市民あるけあるけ運動

国営昭和記念公園内のチェックポイントを時間内に歩きます。今回の認定距離は9km。あるけあるけ運動認定の累積距離100kmごとに達成者には、表彰があります。直接会場へ**対**市内在住の方(小学生以下は保護者同伴。介添の必要な方は介添者同伴で)**時**3月23日(日)午前9時30分～午後3時ごろ(雨天時は3月30日(日)に延期)**場**曙一丁目公園(国営昭和記念公園あけぼの口前)集合**費**20円(保険料。別途公園入園料)**特**昼食、敷物、あるけあるけカード(お持ちの方のみ)、65歳以上の方は生年月日を証明できるもの**問**泉市民体育館

ハンディ水泳教室

対市内在住の新小学1年生以上の軽度の知的障害があり、保護者または介護者が一緒にプールに入れる方**時**4月12日～平成27年3月28日の原則毎月第2・第4土曜日(7月・8月を除く)、午後4時～5時(全18回)**場**泉市民体育館プール**費**▶中学生以下=1,800円▶高校生相当年齢以上=3,600円**定**10人(抽選)**申**3月19日(水)(必着)までに往復はがきに教室名、住所、氏

名(ふりがな)、年齢(平成26年4月1日時点)、性別、電話番号、学校名、新学年、保護者名、返信用宛先を書いて、泉市民体育館へ

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**対**18歳以上の市民の方**時**▶A教室=4月8日～6月24日の毎週火曜日▶B教室=4月9日～6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**各教室40人(抽選。初めての方を優先)**申**3月10日(月)(必着)までに往復はがき(1人1枚、1教室)に教室名(AかB)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、返信用宛先、受講が初めての方は「初めて」と書いて、泉市民体育館へ

柴崎市民体育館の自由参加型教室

教室開始30分前から受け付けます。いずれも先着順。室内履き持参。直接会場へ**場・問**柴崎市民体育館●**サーキットボクササイズ** パンチ、ステップ、コンビネーションを取り入れた筋力トレーニングエクササイズ**対**16歳以上の方**時**毎週木曜日、午後7時～8時**費**1回500円**定**25人●**やさしいボクササイズ** ボクシングの動きを取り入れたシェイプアップ運動**対**16歳以上の方**時**毎週水曜日、午前9時45分～10時45分**費**1回500

円**定**25人

泉市民体育館トレーニング室 3月24日(月)～31日(月)休止

泉市民体育館トレーニング室は、機器全面入れ替えに伴い、3月24日(月)～31日(月)はご利用できません。ご理解ご協力をお願いします。

みんなでストレッチ教室

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。時間、費用などは**下表**の通り**対**18歳以上の市内在住・在勤・在学の方**申**3月10日

みんなでストレッチ教室日程表						
コース	時間帯	期間	回数	参加費	定員	会場
水曜A	午前	4月9日～7月16日	15回	3,000円	各100人 (抽選)	泉市民 体育館 (第2体育室)
水曜B	午後	4月9日～7月16日				
水曜C	夜間	4月9日～7月16日				
金曜	午後	4月11日～7月18日	14回	2,800円		
土曜	午前	4月12日～7月19日 (5月3日を除く)				
午前＝午前10時～正午、午後＝午後1時45分～3時45分、夜間＝午後7時～9時						

3月の個人利用日

●**泉市民体育館** ☎(536)6711

●**第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)**=1日・5日・9日・12日・15日・19日・26日 ●**第2体育室▶卓球**=3日・17日・23日・31日(3日・17日・31日は夜間を除く)▶**バドミントン**=10日・23日・24日(10日・24日は夜間を除く)▶**バスケットボール**=3日・10日・17日・24日・31日(いずれも夜間)

●**柴崎市民体育館** ☎(523)5770

○3月3日(第1月曜日)は、個人無料開放日となります。
●**第1体育室(バドミントン・ミニテニス)** ●**第2体育室(卓球・ボルダリング)**=いずれも3日・7日・8日・14日・16日・21日・22日・28日

シニア

老い支度について家族や支援者が知っておきたい基礎知識

家族や支援者を対象に、任意代理契約・成年後見制度・死後事務委任契約等について講演を行います**時**3月13日(木)午後7時～9時**場**総合福祉センター**師**司法書士・相田浩和さん**定**60人(申込順)**申**3月7日(金)までに、地域あんしんセンターたちかわ☎(529)8319へ

パステル絵画会体験会

画材等はこちらで用意しますので、初めての方、障害がある方も、ぜひご参加を。定例の教室は、毎月第2・第4月曜日に開催しています**時**3月10日(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**北部東わかば地域包括支援センター☎(538)1221へ

家でも出来る体操教室

月1回(年12回)の体操教室で、健康づくりと仲間づくりを行いませんか。椅子に座ったままでも参加できます**対**65歳以上で介護保険事業を利用していない市民の方**時**毎月1回金曜日、初回は4月25日(金)午後1時30分～3時**場**総合福祉センター**師**健康運動実践指導者・藪本隆子さん**定**25人(抽

選)**申**3月11日(火)までに南部西ふじみ包括支援センター☎(540)0311へ

認知症サポーター養成講座

認知症について学び、地域で温かく見守る認知症の応援者になりませんか**対**市内在住・在勤・在学の方**時**3月16日(日)午後1時30分～3時**場**至誠キートスホーム(幸町4-14-1)**定**30人程度(申込順)**申**2月25日(火)から北部中さいわい地域包括支援センター☎(538)2339へ

シルバー人材センター入会説明会

対57歳以上の市民の方**時**2月26日、3月5日・26日、4月16日の水曜日、午後1時から**場**シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)**申**前日までに同本部☎(527)2204へ

官公署・その他

夜間学級生徒募集

小学校や中学校を卒業していない方のために夜間学級を開設しています。15歳以上なら年齢・国籍に制限なくいつでも入学できます。卒業すると中学校卒業の資格(昼間部と同じ)が取れます。くわしくはお問い合わせください▶**授業内容**=国語・数学など9科目。一人ひとり分かるところから始め

ます▶**授業料**=義務教育なので、授業料は無料です(ただし、教材費など実費はかかります)**問**八王子市立第五中学校(夜間学級)☎042(642)1635(夜間)

立川防災館のイベント

場立川防災館(泉町1156-1)

●**春の火災予防運動特別企画** いずれも直接会場へ▶パネル展示(開催中)=主な火災原因や火災事例など**時**3月23日(日)まで▶防災クイズ=正解者には記念品を差し上げます**時**3月1日(土)・2日(日)、午前9時～午後4時▶祝!進級・進学オリジナル下敷きプレゼント=**対**新小学1年生～新小学6年生**時**3月21日(祝)～23日(日)、午前9時～午後4時**定**各日100人(先着順)

●**新米パパ・ママのための応急手当講習会** 日常に潜む赤ちゃんの事故の防止策、応急手当、心肺蘇生を学びます**対**1歳未満のお子さんがいる親、これから親になる方**時**3月8日(土)午前9時30分～10時30分ごろ、午前11時～正午ごろ**定**各回10組(申込順)**申**3月1日(土)午前9時から立川防災館☎(521)1119へ

多摩400万人のために もっと身近な司法サービスを!

東京三弁護士会多摩支部15周年記念。漫才と寸劇、パネルディスカッションを。直接会場へ**時**3月1日(土)午後2時から**場**女性総合センター1階ホール**定**190人(先着順)**問**同支部事務局☎(548)3800

燃やせるごみには、入れないで!!

紙類・布類は「ごみ」ではありません。資源として生まれ変わることができます。



せん定枝の出し方

- ①下記の大きさに切りそろえて束ねるか、透明か半透明の45ℓまでの袋に入れ、口をしぼる。
- ②1度に出せるのは、5束または5袋まで。
- ③朝8時までに出してください。

長さは50cm程度、枝の直径は15cmまで





講座

★マークは、たちかわ市民交流大学・市民推進委員会が主催する市民企画講座(たちかわ☆きらきらカード対象講座)

たちかわ生涯学習文化講演会「バルテュス展」文化講演会

4月19日(土)～6月22日(日)に東京都美術館(上野公園)で開催される同展を、専門家が解説します。来場者には展覧会の無料招待券を差し上げます。NHKと共催時4月21日(月)午後7時～8時40分場女性総合センター師東京都美術館学芸員・小林明子さん定180人(抽選)申3月17日(月)(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(ペアで申し込む場合はすべて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。市ホームページの「便利なサービス」から電子申請も可



「夢見るテレーズ」1938年 油彩、カンヴァス 150×130.2cm
メトロポリタン美術館 Jacques and Natasha Gelman Collection, 1998(1999.363.2).Photo:Malcolm Varon. © The Metropolitan Museum of Art. Image source:Art Resource,NY

可愛いメルヘン人形を手づくりで楽しんでみませんか★

紙粘土で作られた人形に表情をつけるなどして、仕上げます時3月27日(木)午後2時～4時場女性総合センター師人形作家・大野加代子さん費2,500円(受講料、材料代)定20人(申込順)保若干名(1歳～学齢前。おやつ持参)申2月25日(火)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

フラメンコを習おう。立川のフェスティバルに出ませんか★

5月の連休に全国から集まる一大イベント、立川南口のフラメンコフェスティバルに挑戦(任意)することを目指して、フラメンコの歴史やリズムを学び、練習します時4月4日～5月9日の金曜日、午前10時～正午(全6回)場女性総合センター師フラメンコ講師・堀江朋子さん、小宮山葉子さん費3,000円(受講料)定20人(申込順)保若干名(1歳～学齢前。おやつ持参)持動きやすい服装、運動靴(申2月25日(火)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

帰らなかった旅人達～アメリカの異端児・ボウルズの場合★

砂漠に魅せられた作家ボウルズについて、アメリカ20世紀文学の研究者である講師のお話を聞きます時4月4日・18日、5月2日・16日の金曜日、午後2時～4時(全4回)場女性総合セン

ター師多摩大学教授・杉浦悦子さん費2,000円(受講料)定20人(申込順)申2月25日(火)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

市民の健康生活 はじめてのヨガ★

ヨガで心と体の健康を保ちましょう。ひざ痛・腰痛の方、体の硬い方でも大丈夫時4月5日・19日の土曜日、午前10時～正午(全2回)場女性総合センター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、五本指ソックス、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物(申2月25日(火)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

市民リーダー★みんなの講座

企画・運営は生涯学習市民リーダーの会(申2月25日(火)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

●クラシックギターを弾きつづけるには ギターを好きになるにはどうしたらいいのかという話を交えながら演奏の練習をします時3月14日、5月16日の金曜日、午後7時～9時(全2回)場砂川学習館師生涯学習市民リーダー・松下克さん費600円(受講料)定20人(申込順)持ギター

●シャドウボックス(3Dアート)を作ろう! 重ねたプリントをカットし、立体的な作品を作ります時4月9日、5月7日、6月11日の水曜日、午前10時～正午(全3回)場高松学習館師生涯学習市民リーダー・松永雅子さん費2,700円(受講料、材料代)定10人(申込順)

●南京玉すだれを発表しよう! 南京玉すだれを習得し、福祉施設などで発表します時4月11日・18日・25日の金曜日、午後2時～4時(全3回)場西砂学習館ほか師生涯学習市民リーダー・篠原美津子さん費1,200円(受講料、材料代)定10人(申込順)

●フラワーペインティング 丸筆で描くマルチローディングの技法で、花をモチーフに小物を作製します時4月15日(火)午前10時～正午場柴崎学習館師生涯学習市民リーダー・長竹留美子さん費1,300円(受講料、材料代)定10人(申込順)

団体企画型講座 初心者向け登山教室

日本山岳会東京多摩支部立川部会が企画・運営。登山に必要な知識、技術の基本を学びます対18歳～60歳ぐらいの健康な方時・場▶座学(女性総合センター)=4月2日(水)、5月7日(水)、6月2日(月)の午後6時30分～8時30分(4月2日のみ午後9時まで)▶登山実習▶三頭山=4月19日(土)▶大岳山=5月17日(土)▶御前山=6月14日(土)、いずれも午前7時～午後7時師日本山岳会・城所邦夫さんほか定30人(申込順)費13,000円(バス代、資料代、保険料等)申2月25日(火)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

いろんなお仕事のぞいちゃおう!～気象予報士編

気象予報士についての話を聞き、天気に関する講義や自分が生まれた日の天気図を見ながら天気予報の体験をします対小学3年生～中学生時3月29日(土)午前10時～正午場柴崎学習館師気象予報士・井原さえ子さんほか定20人(申込順)申2月25日(火)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

いろんなお仕事のぞいちゃおう!～理容師編

実際にヘアセットやはさみを使う体験も含め、理容師のお仕事について学びます対小学3年生以上時3月31日(月)午前10時～正午場柴崎学習館師理容師・浅沼章さんほか定15人(申込順)申2月25日(火)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

家族を撮る「映画・ちづる」～4月2日は世界自閉症啓発デー

重度の知的障害と自閉症である妹と、その母を1年にわたって撮り続けた作品の上映と監督によるお話時3月29日(土)午後1時30分～4時場柴崎学習館師映画監督・赤崎正和さん定120人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)申2月25日(火)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

自然観察会「トトロの森(八国山緑地)に行こう!」

狭山丘陵の八国山緑地で自然を観察し、八国山たんけんの里でストラップをつくります対小学生(小学1年・2年生は保護者同伴)時3月26日(水)午前9時30分～午後4時(雨天の場合は3月28日(金))場西武線玉川上水駅改札前集合・解散師東京都環境学習市民リーダー・山岸修子さん費200円(交通費。保護者は400円)、体験料50円定20人(申込順)申2月25日(火)から幸学習館 ☎(534)3076へ

写真展「津波 宮古市の被災記録と復興への一歩」

津波の恐ろしさを知るとともに、復興へ向けての希望を感じ取ってもらおうと、宮城県宮古市から提供していただいた写真を展示します。直接会場へ時・場▶3月4日(火)～9日(日)=砂川学習館▶3月11日(火)～17日(月)=幸学習館▶3月18日(火)～25日(火)(21日～23日を除く)=市役所1階多目的プラザ、いずれも午前9時～午後5時(3月4日・11日・18日は午後1時から。25日は正午まで)問生涯学習推進センター ☎(528)6872

子どものための自分史「僕の!私の!生まれた日ノートづくり」

子どもが「自分が生まれたときのこと」を家族に聞きながら、1冊の冊子

にまとめます対小学生(読み書きができれば学齢前でも可)とその保護者。保護者の方は、参加するお子さんの名前の由来や、生まれたときの様子を話せる方時3月28日(金)午前10時～午後1時場幸学習館師自分史活用アドバイザー・藤原友己さん費500円(材料代)定15組(申込順)保若干名(1歳～学齢前)持筆記用具(申2月25日(火)から幸学習館 ☎(534)3076へ

子どもが元気に育つ毎日の簡単ごはん

毎日の食事の大切さと、楽しく簡単にできる調理を学びます師管理栄養士・岡本正子さん



▶講座「子どもが元気に育つ食の大切さ」=時3月8日(土)午前10時～正午場女性総合センター定40人(申込順)保10人(1歳～学齢前。おやつと飲み物持参)

▶調理実習「簡単ごはんの作り方」=時3月15日(土)午前10時～正午場女性総合センター定30人(申込順)保15人(1歳～学齢前。おやつと飲み物持参)

申2月25日(火)午前9時から市民型ソーシャルワーカーほっとほっとたちかわ ☎080(5524)0271へ

問市子ども家庭支援センター子ども家庭相談係・内線4056

講演～子は育ち、親も育つ。楽しまなくっちゃもったいない

せっかくの子育て、肩の力を抜いて楽しく考えていきませんか対乳幼児～小学生の保護者(未就学児の入場はできません)時3月8日(土)午後1時30分～2時45分場女性総合センター師漫画家・高野優さん定150人(申込順)保20人程度(0歳～学齢前)申子ども未来センター子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

第28回みんなの錦まつり

いずれも直接会場へ場錦学習館
①錦まつりコンサート 「メゾ・ソプラノってすばらしい!」をテーマに、演奏とお話を楽しみます時3月8日(土)午後2時～4時師国立音楽大学招聘教授・礒山雅さん、同大学教授・岩森美里さん(メゾ・ソプラノ)、同大学准教授・久元祐子さん(ピアノ)定200人(先着順)
②錦まつりサークル舞台発表会 錦学習館で活動している、ハーモニカ、サクソフォン、踊りなどのサークルが出演します時3月15日(土)午後1時～3時定200人(先着順)
③錦まつり映画会 時▶「大人は判ってくれない」=3月14日(金)午後2時30分～4時▶「コロンブス」「リンカーン物語」ほか2本=3月28日(金)午後2時30分～4時15分定各150人(先着順)問錦学習館 ☎(527)6743