

## シニア

### 筋力アップで転倒予防!

体の自己チェックと、自宅で簡単に続けられる体操を学びます。対65歳以上の市民の方。6月26日(木)午前10時～11時30分。場子ども未来センター。体操指導員・池田幸さんほか。定30人(申込順)。6月10日(火)から南部東はごろも地域包括支援センター。5(523)5612へ。

### やさしい健康気功

対60歳以上の市民の方。7月1日(火)・4日(金)・8日(火)・11日(金)、午後1時30分～3時30分(全4回)。場曙福社会館。師気功指導員・後藤幸子さん。定20人(申込順)。持ち動きやすい服装、飲み物。6月10日(火)から曙福社会館。5(529)8567へ。

### 自宅でも続けよう健康体操

自宅で座ってできる体操を学びます。対65歳以上で初めて体操教室に参加する方。7月15日(火)午前10時15分～11時45分。場西砂会館。師NPO法人日本トリム体操協会・瀬野幸子さん。定20人(申込順)。持ち動きやすい服装と上履き、飲み物、タオル。申かみすな地域包括支援センター。5(536)9910へ。

### 高齢者と介護者のための～世界で一番大切な「眠り」の話

より良い眠りを得るための工夫を学びます。7月12日(出)午前10時～正午。場女性総合センター。師医師・中尾重嗣さん。定30人(申込順)。申にし福祉相談センター。5(527)0321へ。

### 学習会～うつ病ってどんな病気?

うつ病とはどんな病気なのか、基本的な知識を学びます。時・場6月25日(火)午前10時～11時30分=若葉会館。午後2時～3時30分=さかえ会館。師医師・佐伯幸治さん。定各40人(申込順)。場北部東わかば地域包括支援センター。5(538)1221へ。

## 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

- カウンセリング講演会「夢を育てるコミュニケーション」** NPO法人ライプラーが主催。良いコミュニケーションは夢を育てます。生活の中で会話の力を生かすヒントを聞きます。7月8日(火)午前10時～正午(終了後、無料相談会)。場たましんRISURUホール(立川市市民会館)。師心理カウンセラー・坂田雅彦さん。定70人(申込順)。場内田さん。5(548)4456
- 至誠ホームボランティア講座** 社会福祉法人至誠学舎立川至誠ホームが主催。お年寄りの思いを記録に残し、簡単な一冊の自分史にしていく方法を学び

## 介護予防教室

●**中国体操** 呼吸法を意識した体操です。対60歳以上の市民の方。6月28日(出)午後1時30分から。場高松学習館。定25人(申込順)。持ち動きやすい服装と靴、飲み物、タオル。6月10日(火)午前9時から中部たかまつ地域包括支援センター。5(540)2031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。7月2日(出)午後2時から。場高松学習館。定25人(申込順)。持ち動きやすい服装と靴、飲み物、タオル。6月10日(火)午前9時から中部たかまつ地域包括支援センター。5(540)2031へ。

### ビギナーのための介護保険活用術～子世代へのミニ知識

まだまだ先と思っていた親の介護、入退院に直面したときに必要な手続きを学びます。7月12日(出)午後2時～3時30分。場女性総合センター。定20人(申込順)。申中部たかまつ地域包括支援センター。5(540)2031へ。

### 認知症相談会

介護の悩み、認知症やちょっとしたものの忘れについて、気軽にご相談ください。6月24日(火)午前10時～正午。場柴崎福祉会館。定4組(申込順)。申高齢福祉課在宅支援係・内線1471へ。

### 二十三夜サロン

認知症の方を介護するご家族等が自由に意見を交換できるサロンです。今回は「認知症の人の気持ち」。直接会場へ。6月27日(金)午前10時～正午。場富士見町住宅15号棟会所(富士見町6-15)。場フェローホームズ富士見相談センター。5(526)1353

### パーソン・センタードケアについて学ぶ

介護保険事業所等で働く方を対象とした講座です。立川市認知症支援事業。7月12日(出)午前9時～午後0時30分。場至誠キートンホーム(幸町4-14-1)。定20人(申込順)。申至誠キート

ます。対ボランティア活動に興味のある市民の方。6月18日・25日、7月2日の水曜日、午後1時30分～3時30分。場至誠ホーム本館(錦町6-28-15)。定500円(ボランティア保険加入代)。定20人(申込順)。申同ホーム。5(527)0035

●**福島に残された犬猫の今とペット同伴避難への備え** 福島原発20キロ圏内・犬猫プロジェクトチームが主催。報告会&里親会。古タオル、砂、フードなどの寄付もお願いします。直接会場へ。6月28日(出)報告会=午後2時～3時。里親会=午前10時～午後3時(犬は午後から)。場玉川上水ステッチマルシェ内(柏町4-77-1)。Eteam.mofu2@gmail.com

●**第59回七夕祭** 国立音楽大学七夕会が主催。段ボール遊具、天の川劇場などの遊びの広場。和太鼓、よさこいソーランなどの演奏。直接会場へ。場幼児～

スホーム。5(538)2323へ。

### 高齢者虐待を防止しましょう

高齢者虐待の相談が増えてきています。虐待は、介護方法や病気への理解不足、または介護疲れが原因という場合も少なくありません。高齢者の介護

### シルバー大学入学生を募集 ～6月10日(火)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(下表)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26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(下表)。
- 入学案内** 6月10日(火)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

講座名	会場	定員	講座日と時間(いずれも原則として)	教材費(目安)
*英会話(柴崎)	柴崎福祉会館	28人	第1・第3金曜日 午前	500円
*英会話(幸)	幸福社会館	28人	第2・第4火曜日 午前	500円
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	—
篆刻(てんこく)	柴崎福祉会館	20人	第3木曜日 午前	4,500円
園芸	市内農家ほか	28人	月1回～2回 第2・第4木曜日 午後	—
水墨画	柴崎福祉会館	20人	第1木曜日 午前	7,000円
書道(一番)	一番福祉会館	30人	第1水曜日 午後	3,000円
書道(柴崎)	柴崎福祉会館	30人	第3水曜日 午後	3,000円
茶道	幸福社会館	20人	第2・第4木曜日 午後	6,000円
俳句	曙福社会館	20人	第1金曜日 午後	3,000円
絵手紙	一番福祉会館	20人	第2金曜日 午後	9,100円
陶芸A	幸福社会館	15人	第2・第4水曜日 午前	12,000円
陶芸B	幸福社会館	15人	第2・第4水曜日 午後	12,000円
水彩画	柴崎福祉会館	20人	第3木曜日 午後	3,000円
折り紙	柴崎福祉会館	30人	第3火曜日 午後	5,000円
きり絵	曙福社会館	20人	第1火曜日 午後	2,500円
押し花アート	曙福社会館	15人	第3水曜日 午後	9,000円
*社交ダンス(伊)	柴崎福祉会館	40人	第1～第4水曜日 午前	10,000円
ゲートボール	砂川学習館前ゲートボール場	20人	第1～第4火曜日 午後	2,300円
歌唱	柴崎福祉会館	60人	第1・第3金曜日 午前	2,700円
カラオケ講座(幸)	幸福社会館	40人	第1・第2木曜日 午後	2,200円

▷椅子を利用したい方はご相談ください。▶講座終了年数は1年間。ただし、\*印の講座は2年間で、英会話・社交ダンスは1年生午前コース・2年生午後コースです。▶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。(注)社交ダンスは激しい動きを伴うことがあるため、運動や健康に不安のない方に限ります。

小学生と保護者。6月29日(日)午後1時～5時。場国立音楽大学新1号館ほか(柏町)。場橋口さん。5(090)3437)5708

●**第3回幼児向け性教育「誕生のひみつ」** 三多摩健康友の会すこやかサークルが主催。誕生の話・からだの話・きずなの話。6歳～小学校1年生と保護者。7月5日(出)午後2時～3時30分。場立川相互病院付属子ども診療所隣接フィットネスセンター(錦町1丁目)。定12組(申込順)。申同病院付属子ども診療所。5(525)6555(平日の午後2時～4時)

●**中学生硬式テニス教室** 立川市テニス連盟が主催。初心者も可。指導は東京都テニス協会コーチとテニス連盟指導員。市内在住・在学の中学生。7月19日～8月23日の毎週土曜日、午前9時～午後1時(全6回)。場自治大学校テニスコート(緑町)。費1,000円(会場使用料ほか)。定35人(申込順)。場山崎さん。5(536)6798

の悩みや困っていることがありましたら、市や地域包括支援センターへご相談ください。相談は無料です。また、地域で心配な高齢者にお気づきの場合もご連絡ください。場高齢福祉課在宅支援係・内線1470

絡所で配布します。

●**申込方法** 往復はがきに講座名(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(木)(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月初めに返信はがきでお知らせします。

場シルバー大学事務局。5(528)1246

## 催し

### 立川市役所ロビーコンサート

国立音楽大学学生によるユーフォニアム(金管楽器)四重奏です。「美空ひばりメドレー」「アンダンテ・カンタービレ」ほか(予定)。直接会場へ。7月15日(火)午後0時20分～0時50分。市役所1階多目的プラザ。場地域文化課・内線4501

### 就学相談説明会

市は、園や家庭での行動や発達の様子が気になるお子さんや、心身に障害のあるお子さんの就学相談を行っています。就学先決定までのステップやスケジュールについて事前に理解を深めていただくため、次の通り就学相談説明会を行います。直接会場へ。なお、一時保育はありません。また、就学相談の申し込みは随時、電話で受け付けています。平成27年4月に小学校入学予定で、お子さんの発達や障害のことで心配がある保護者の方。6月27日(金)午前10時～11時30分。②6月28日(出)午後2時～3時30分。①②は同じ内容です。場たましんRISURUホール(立川市市民会館)第1会議室。定各80人(先着順)。場特別支援教育課・内線4030

## 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)

### クラシック音楽入門講座 第5回

各回違う作曲家を取り上げます。7月12日・19日・26日、9月13日・20日・27日の土曜日、午後2時～4時(全6回)。場西砂学習館。師国立音楽大学教授・吉成順さんほか。費3,000円(受講料)。定30人(申込順)。保若干名(1歳～学齢前。おやつ持参)。申6月10日(火)から西砂学習館。5(531)0431へ。

### 多摩川で初めての魚釣りを親子で楽しもう

事前学習と川での実践を通して、自然への理解を深めます。対小学生と保護者。時・場▷7月20日(日)午前9時30分～11時30分=高松学習館▷7月21日(月)全員宅。月2,000円。定各8人(申込順)。申上原さん。5(534)4862(午後7時以降)

●**Eモズ若葉** バンドと腹式呼吸で無理なく効果的に筋力をアップさせるらくらくバンド体操。親子参加も可。時金曜日2回、土曜日2回。月4回。▷午後6時30分～8時25分▷午後8時25分～10時。場若葉会館。入1,500円。月3,000円。定15人(申込順)。場川西さん。5(090)2554)0179

### わくわく(^.^)♪子どもの料理

自分の食べるものを自分でつくること

## 立川まんがばーく大市

直接会場へ。出店申し込みも随時受け付けています(運営協力金500円)。7月6日(日)午前9時～午後3時(小雨決行)。場子ども未来センター。場子ども未来センター。5(529)8682

### 土曜ファミリー劇場「えいが会」

「七つのほし」(トルストイ原作)や「ジャングル大帝～共存」など。直接会場へ。7月5日(出)午前11時～正午。場柴崎学習館。定100人(先着順)。場柴崎学習館。5(524)2773

### たちかわまちの案内人オリジナル観光まち歩き

いずれも。6月10日(火)から立川観光協会。5(527)2700へ

●**花菖蒲と市内懐石料理店散策弁当** 柴崎体育館駅～花菖蒲園～古道甲州街道～根川緑道～根川貝殻坂橋～緑川排水口～市内懐石料理店(昼食)～JR南武線西国立駅。6月17日(火)午前9時30分～午後1時。場多摩モノレール柴崎体育館駅集合。費1,300円(保険料、昼食代ほか)。定20人(申込順)

●**たちかわアートと二十四節気さがし** 市役所～立川拘置所～国語研究所～自治大学校～都水道局～サンサンロード～ファアーアート。各施設には入館しません。6月21日(出)午前

## 子ども未来センターのコミュニティプログラム

いずれも会場は子ども未来センター

●**ひとり親ファミリー・フォーラム in 立川市第1回** 今回は子どもの貧困と教育格差問題をテーマにした意見交換会。実施団体は子どもの未来を考える会。対ひとり親家庭の親とその支援者。6月21日(出)午前10時～午後3時。定30人(抽選)。保10人(3歳から)。持昼食、飲み物。6月16日(月)までに名前・電話番号を書いて、Eメールで羽鳥さん。5(080)3390)3962

kosodate\_shien@zb3.so-net.ne.jpへ

●**自分で着よう!ゆかたレッスン** 実施団体は若葉の時。6月22日(日)午後1時30分～3時。定200円(お茶・お菓子代)。定10人(申込順)。持浴衣一式(レンタル要相談)。申6月21日(出)までに電話で大谷さん。5(090)3216)9191へ

場子ども未来センター。5(529)8682

9時30分～正午。場市役所玄関前集合。費500円(保険料、資料代ほか)。定20人(申込順)

### スナッグゴルフ体験塾

「スナッグゴルフ」はプラスチック製のクラブと軟らかいボールを使う、本物のゴルフに近い競技です。多摩・島しよ広域連携活動事業。対立川・昭島・東大和・武蔵村山市に在住・在学の小・中学生。保護者の観戦可。7月24日(出)午前8時30分～午後3時30分。場昭和の森ゴルフコース(昭島市)。費2,500円(保険料、昼食代ほか)。昼食を希望する保護者は1,000円。定192人(抽選)。申6月24日(火)(消印有効)までに、はがき(1通につきお子さん1人)に住所、氏名(ふりがな)、性別、学

年、身長、右打ちか左打ち、保護者氏名、緊急連絡先電話番号、保護者の昼食の有無を書いて「スナッグゴルフ体験塾」実行委員会事務局(〒196-0014昭島市田中町610-3昭和飛行機工業(株)管理本部地域振興推進室内)。5(541)4957へ。場子ども育成課・内線1300

## たちかわ競輪開催日

●6月12日～15日(高松宮記念杯(宇都宮))全Rを場外発売 ●6月20日(FII・ガールズ) ●6月21日～22日(FII・ガールズ、久留米記念全Rを併売) ●6月23日～24日(久留米記念全Rを場外発売)

開催案内・レース結果。5(0180)994)223～5

の大切さを学びます。対小学3年～中学生。7月22日(火)午前10時30分～午後1時30分。場女性総合センター。師管理栄養士・加藤明子さんほか。定15人(申込順)。場工プロン、三角巾(バンダナ)、タオル。申6月10日(火)から生涯学習推進センター。5(528)6872へ

### 夏休み自由研究「お天気のはてな?実験とクイズで学んじやおう」

雲のでき方、雨の降り方を実験で学びます。対小学3年～6年生(保護者見学可)。7月19日・26日の土曜日、午後2時～4時(全2回)。場女性総合センター。師気象予報士・井原さえ子さんほか。費300円程度(材料代)。定15人(申込順)。保若干名(1歳～学齢前。おやつ持参)。申6月10日(火)から生涯学習推進センター。5(528)6872へ

### 防災講座～助けられ上手になろう

防災の基礎知識や「助けられ上手」になるためのコツを学びます。7月6日(日)午後2時～4時。場幸学習館。師立川市災害ボランティアネット・池永一夫さん。定30人(申込順)。申6月10日(火)から幸学習館。5(534)3076へ

### 癒しのハーブ講座～緑のある生活

ハーブの正しい知識と利用方法を実際にハーブの寄せ植えをして学びます。7月1日・8日・15日の火曜日、午

前10時～正午(全3回)。場幸学習館。師生涯学習市民リーダー・中川清美さん。費1,200円(材料代)。定15人(申込順)。保8人程度(1歳～学齢前。おやつ・飲み物持参)。6月10日(火)から幸学習館。5(534)3076へ

### 憲法と特定秘密保護法を学ぼう

企画・運営は、錦法律を知る会。7月9日・23日の水曜日、午前10時～正午(全2回)。場女性総合センター。師弁護士・中川瑞代さん。費1,000円(資料代)。定30人(申込順)。保5人程度(1歳～学齢前。おやつ持参)。申6月10日(火)から生涯学習推進センター。5(528)6872へ

### 親子で楽しもう!はじめてのお茶会～子どももお茶立て

企画・運営は、まゆみの会。対小学生と保護者。7月24日(日)午後1時30分～3時30分。場女性総合センター。師裏千家准教授・鎌田美貴子さん。費1人400円(お菓子・お茶代ほか)。定10組(申(日)午後2時～4時。場幸学習館。師立川市災害ボランティアネット・池永一夫さん。定30人(申込順)。申6月10日(火)から幸学習館。5(528)6872へ

### 東京女子体育大学公開講座

申いずれの講座も講座名・住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号を書いて、はがきか、ファクス、Eメールで東京女子体育大学地域交流センター(〒186-8668住所記入不要)。5(528)6872へ

(572)4317。Echiiki@twcpe.ac.jpへ

●**健康講座～おとなのラジオ体操** 対20歳以上の方。6月21日(出)午後1時～3時。場同大学(国立市富士見台4-30-1)。師同大学教授・秋山エリカさん。定40人(申込順)

●**共通講座～カヌー** 対中学生以上。6月28日(出)午前10時～午後1時(雨天中止)。場福生市営プール(福生市)。師同大学教授・本田宗洋さん、同大学講師・東山昌央さん。定50人(申込順)

場生涯学習推進センター。5(528)6872

### 多文化共生講座

姉妹都市からやってくるアメリカの高校生と交流を深めます。英会話はできなくても大丈夫です。申いずれも7月10日(火)から柴崎学習館。5(524)2773へ

●**留学生と七夕かざりを作ろう!2014** 講座終了後、希望者のみ懇談会あり(懇談会参加費100円程度)。7月3日(出)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。師大学講師・倉八順子さん。定20人(申込順)。場はさみ、のり

●**留学生と浴衣の着付けを学ぼう!** 7月10日(日)午後1時～3時30分。場女性総合センター。師萌黄の会(着付サークル)・笠原太鶴子さんほか。定10人(申込順)。持浴衣、半幅帯、紐3本、浴衣用長じゅばん、タオル2枚、あれば伊達締め、下駄