シニア

介護者の集い

ご家族の介護に日々奮闘している方、 悩んでいる方、介護の経験を生かした い方々が集い、情報交換やそれぞれ の思いを語り合う場です。初めての方 も気軽にご参加ください。直接会場へ 時7月9日似午後1時30分~3時30分 場西砂学習館間北部西かみすな地域 包括支援センター☎(536)9910

終活セミナーとエンディング ノートの書き方講座

人生の終末期を取り巻く現代事情を踏まえ、人生の棚卸し・引き継ぎの大切さを学びます※手話通訳あり対市内在住・在勤の方臓7月28日(月午後1時30分~3時場至誠キートスホーム

(幸町4-14-1)師葬祭業者の方定 25人(申込順)申6月25日似から電話、または講座名・氏名・年齢・連絡 先・手話通訳の有無を書いてファクス でさいわい地域包括支援センター☎ (538)2339 (538)1302へ

認知症の理解を深める学習会

認知症の高齢者に対する理解を深め、介護の質の向上を図るため、モデルケースを通して学びます対介護保険事業所等で働く方時7月18日億年後7時~9時場至誠キートスホーム(幸町4-14-1)前日本社会事業大学准教授・下垣光さん230人(申込順)申至誠キートスホーム☎(538)2323へ

夏バテ防止の衣・食・住

夏バテしない生活の工夫を衣食住の 面から考えます<mark>対</mark>65歳以上の市民 の方時7月25日 金午前10時~11時 30分場子ども未来センター師はごろ も地域包括支援センター保健師定

30人(申込順) □6月25日(水から南部 東はごろも地域包括支援センター☎ (523)5612へ

消費者の目

行政機関を名乗る電話 第180回

よく分からない不審な電話は切りましょう

「消費生活センターの担当者」を名乗る男性から、「お宅の個人情報が漏れているため、注意喚起で連絡した」と突然電話がかかってきたとの相談がありました。

都内では、行政機関を名乗る不審な電話が急増中です。「調査して情報を削除してあげる」「あなたの名前が詐欺に使われている。このまま放置すると大変なことになる」等の口実で、最終的に高額な支払いをさせようとする悪質な手口です。

消費者を信用させようと、誰もが 知っているような行政機関の職員を 名乗ったり、複数の人物が電話をか けてきたりするなど、手口が巧妙化 しています。

消費生活センターや国民生活センターが相談者以外の方に直接連絡することはありません。確認のために必要と言われても、質問に答えることは危険です。よく分からない電話には対応せず、自分から電話を切りましょう。

ひとりで悩まず、まず電話!

消費生活相談 🕿 (528) 6810

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

- ●第7回「スケッチ大賞」作品募集! みんなの展示場中村洋久絵画館が主催。スケッチ文化を広げるため、水彩、油絵、ペン画、パステル画、水墨画などを募集。大きさはF1またはF0。9月の金曜~日曜日、祝日に展示しますで1点1,000円(何点でも可)。18月23日仕〔必着〕までに、作品の裏面に氏名、電話番号、作品名を書いて、直接または郵送で同展示場(柴崎町2-21-17)☎(524)4702
- ●全建総連第37回住宅デー 建設ユニオン多摩中央支部立川地区が主催。包丁とぎ、まな板削り、無料住宅相談など。直接会場へ間6月29日(円)午前10時~午後3時場立川TOTOショールーム駐車場(幸町1-2-1)間同支部☎(563) 2666
- ●シャンソン発表会 シャンソンの会「忘れな草」が主催。高松学習館で月2回シャンソンを楽しんでいます。その成果をお聴きください。直接会場へ聞7月11日倫午後1時30分開演場女性総合センター1階アイムホール間是占さん☎090(1462)6190
- ●衛生学的手洗い体験~食中毒を予防するために NHO災害医療センター附属昭和の森看護学校が主催対市内在住・在勤の方間6月28日(出午前10時30分~11時30分(午前10時受付)場同看護学校実習室(緑町3256)に30人(申込順)即大澤さん☎(526)5599
- ●社交ダンス無料講習会 ステップII が主催。中級・上級の基礎をプロの講師が分かりやすく指導します対60歳以上の方時7月1日・8日の火曜日、午後1時30分~3時30分場柴崎福祉会館定10人(申込順)景運動しやすい服装、上履きまたはダンスシューズ申鈴木さん☎(527)0513

・・ 会員募集

●ダンス羽衣サークル 有酸素運動である社交ダンスの技術向上を通して健康の増進と会員の親睦を目指しますが初心者、経験者時毎週水曜日、午後7時~9時場三中入1,000円月3,000円 20人(申込順)申武藤さん☎(522)

7306

- 柴崎健康体操 軽快な曲に合わせてストレッチを中心に行う健康体操です。 見学・体験もできます時曜日は不定、午後7時~8時場子ども未来センター 1,000円申小佐野さん☎(524)0430
- ●砂川地区囲碁将棋同好会 囲碁部、 将棋部に分かれて1日当たり3時間くらい、同レベルで手合わせします。囲碁、将 棋の初級・中級者歓迎時月3回の木曜日 (主に午後)場こんぴら橋会館費年会 費1,000円申田中さん☎(535)3651
- ●**ワヒネ・ウクレレサークル** ハワイアンなどの歌とウクレレの練習。会館祭り、地域のイベントなどに参加対多少経験のある方時毎月第2・第4金曜日▷初心者=午後1時~2時▷経験者=午後2時15分~3時30分場柴崎会館入1,000円月2,100円配5人(申込順)申土屋さん☎(523)0812
- ●焼きたてパンと地場野菜料理を楽しむ会「ハーモニー」 手作りパンとパンに合う料理で楽しいひとときを過ごしましょう。生産者とのつながりや地域の活性化も考えていきましょう時月1回の木曜日、午前9時~正午場女性総合センター月3,000円元15人(申込順)申清水さん☎090(7739)4693
- ●こぶし 女子ソフトボールチーム。ファーストピッチ、ジョイフルスローピッチ。社会人大会、家庭婦人大会などに出場します対一般女子(高校生相当以上)間毎週土曜日(練習)、試合のある日曜日場多摩川緑地野球場、泉町野球場、砂川中央地区東野球場響年会費10,000円(初年度はなし)申高橋さん☎090(9827)8872
- ●立川混声合唱団 混声のハーモニーはすてきです。一緒に歌いませんか時毎週月曜日、午後7時~9時30分場高松学習館(第1・第3・第5月曜日)、高松会館(第2・第4月曜日)月4,000円申今泉さん☎(511)4514
- ●フィリアR・G・大山 子ども新体操クラブ。基礎からボールやリボンなどの手具を使って楽しく練習しています。いつでも見学・体験できます。3歳~中学生時毎週木曜日、午後4時~6時20分場大山小体育館、3,000円月4,000円申失澤さん☎090(9135)7812
- ■エンジョイウクレレクラブ ハワイアン、ポピュラー、童謡などを、女性講師の分かりやすい指導(月2回)で演奏します。構成員は40歳~60歳代中心時毎週水曜日、午後7時30分~9時場幸学習館

費年会費2,000円▶1,000円▶2,000円定7人(申込順)申矢口さん☎(535)5612

- ●歌心・音色の会 音色を大切にし、自由に演歌・歌謡曲などを歌います図60歳以上の市民の方間月3回不定期場柴崎福祉会館配10人(申込順)目勝見さん☎(527)9730
- ●健康麻雀「うきうき」会 麻雀大好き 人間を応援します園あがり方が分かる 60歳以上の方園毎週土曜日、午前10時 30分~午後4時30分場麻雀サロン立川 店(曙町) 21日2,200円(ゲーム代) 目 高橋さん☎080(1061)3349
- ●健康体操五々美会 ストレッチとリズム体操で、楽しく健康維持をしませんか図初心者可聞毎週木曜日、午前10時~11時30分場練成館52,000円事跡部さん☎(524)9808
- ●混声合唱団(つばさ) コーラスレッスン。立川市民合唱祭、三多摩合唱祭に参加するほか、老人ホーム慰問も行います図初心者歓迎、年齢不問時毎週木曜日、午後7時~9時場柴崎学習館、子ども未来センター他入1,000円 5,000円 1人保さん☎(535)5369
- ●スポーツ吹矢 腹式呼吸と胸式呼吸を合わせた呼吸法で矢を飛ばす、健康管理にも役立つスポーツです時毎週木曜日、午後3時~6時場練成館 月1,000円事で遠野さん☆・〒 (526)1032
- ●水墨画友の会 初心者の方もお気軽にお越しください。見学も可聞毎月第2・第4土曜日、午後1時~3時場柴崎学習館→1,000円月1,500円申川崎さん☆(524)8971(午後6時以降)
- ●自力整体サークル 自分一人で行う整体を一緒に学びます。腰・肩・首などに痛みのある方にお勧めです。1回のみの参加も可以毎月第4金曜日、午前9時40分~11時40分場女性総合センター 同1,000円20人(申込順) 即関口さん ☎(536)1273
- ●つづれ会 昔のことや今思っていることなどを書いて合評します。60歳以上の方歓迎時毎月第3金曜日、午前9時30分~正午場柴崎学習館月1,000円申山﨑さん☎・20(535)8113
- ●立川パソコンファミリー パソコンの基礎から初級・中級レベルまで。受講者の個人差に応じた学習メニューで対応します図18歳以上の方間月3回の木曜日、午後2時~4時場柴崎学習館月3,500円定10人(申込順)申浅賀さん☎090(9292)0860

 $oldsymbol{u}_{i}$

- ●ペン字筆字を楽しむ会 初心者大歓迎。筆記具は自由。手本も大きめな字で見やすく個々のペースで練習できます時毎月第1・第3木曜日、午前10時~正午場西砂学習館、天王橋会館入500円1,000円配10人(申込順)申小林さん☎(534)6959
- ●柏水泳 図65歳以下の方時毎週火曜日、午前11時~午後1時場泉・柴崎市民体育館プール→2,000円月2,500円申新井さん☎090(8433)1162
- ●立川シャンソン・カトレアの会 毎回発声練習から始まる楽しいシャンソンの会です。初心者歓迎時毎月第1・第3 土曜日、午後1時30分~3時場高松学習館ほか入1,000円月3,500円定若干名(申込順)申中野さん☎(536)0088
- ●楽しいポルトガル語 市民講座から スタートしてポルトガル語を学んでいます。講師はブラジル人へンドリク先生。 初心者、男性も大歓迎園毎月第1・第3 火曜日、午後7時~8時30分場柴崎学習 館ほか月2,000円甲松成さん☎(529) 6585
- ●たまの音ヴォーカル教室 歌を歌うために必要なことには、心身の健康につながることが多くあります。歌を通して元気な体を作ります対18歳以上の女性の方時 ▷第1・第3木曜日=午前10時~11時 ▷第2・第4金曜日=午前11時~12時場ホームギャラリーステッチ(玉川上水駅徒歩2分) 月3,500円 210人(申込順) 目鈴木さん☎(507)2150
- ●いずみトータス バドミントンサークルです。経験者から初心者まで、年齢もさまざまで、和気あいあいレベルアップを目指して練習しています図18歳以上の方時毎週火曜日、午前9時~午後0時30分場泉市民体育館入1,000円月2,000円申武内さん☎080(3408)7945
- ●立川ベテランズ 60歳を越えて野球を楽しんでいる多くの愛好者が、あなたの加入を待っています。今なら秋季リーグ戦に参加可能です時毎週火曜・木曜日、午前9時~11時。土曜日は主に試合場多摩川緑地野球場ほか費年会費10,000円間高橋さん☎(536)4983
- ●立川ソシアルダンスクラブ 個人レベルには関係なく、どなたでも会員相互でレッスンを楽しむサークルです。見学歓迎時毎週木曜日、午後7時30分~10時場上砂会館、こぶし会館 500円(1回に4か月分前納)申立石さん☎(522)6321