



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

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

(幸町4-14-1)師葬祭業者の方定25人(申込順)申6月25日(水)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)2339fax(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

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

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)申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

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

●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、祝日に展示します費1点1,000円(何点でも可)申8月23日(土)(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。直接会場へ時6月29日(日)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)問同支部☎(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。直接会場へ時7月11日(金)午後1時30分開演場女性総合センター1階アイムホール問是石さん☎090(1462)6190

●衛生的な手洗い体験～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

●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

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

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

●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

●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

●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

●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

●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

●フィリアR・G・大山 子ども新体操クラブ。基礎からボールやりポ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

●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

費年会費2,000円入1,000円月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

●健康麻雀「うきうき」会 麻雀大好き人間を応援します

●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

●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

●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

●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

●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

●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

●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

●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

●柏水泳 対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入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

●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。講師はブラジル人ヘンドリック先生。初心者、男性も大歓迎

●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ものが多くあります。歌を通して元気な体を作ります

●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

●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

●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