

## 健康

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

### 特定健康診査等の受診期間は3月末までです

40歳以上で、市の国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護受給者など無保険の方を対象に、メタボリックシンドロームに注目した特定健康診査等を実施しています。受診期間は誕生月にかかわらず、3月31日(火)まで。対象の方には既に受診券を発送しています(ただし、無保険の方で前年度未受診の方は申し込みが必要)。まだ受診していない方は早めに受診してください。受診券を紛失した方には再発行しますので、健康推進課までご連絡ください。

### 言語訓練事業参加者を募集します

市は、失語症友の会「さくら会」に言語聴覚士などを派遣して、言語障害のある方に言語訓練を行っています。運動や書道、音楽などを通じて訓練してみませんか。この活動に協力して下さるボランティアも募集しています。くわしくはお問い合わせください**対**お

おむね40歳以上で言語障害のある市民の方**時**毎月第4木曜日、午後1時30分から**場**主に総合福祉センター(送迎はありません)

### 羽衣町健康フェア

骨密度測定や身体測定、健康相談など。赤十字血液センターによる献血コーナーも。くわしくはお問い合わせください。直接会場へ。駐車場はありません**時**2月22日(日)午前10時～午後3時**場**羽衣中央会館**持**上履き

### 自宅でできる簡単骨体操!

器具を使わず、家でも簡単にできる体操とストレッチを学びます。企画運営は、健康ささえ隊の皆さん**対**市民の方**時**3月9日・16日の月曜日、午前10時～11時30分(全2回)**場**健康

### 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  
**歯科休日急患診療所** ☎(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=午後7時30分～10時(祝日を除く)  
**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。

会館**師**柔道整復師・滝川浩平さん**定**20人(抽選)**持**動きやすい服装、タオル、飲み物**申**2月24日(火)(必着)までに、「自宅でできる簡単骨体操!」と、住所、氏名、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

### ラフ&タフ体操教室

運動が苦手な方、体力の衰えを感じる方や膝が痛いなどで思うように運動ができない方など、ストレッチやリ

ズム体操で健康づくりを始めましょう**対**次の要件を満たす市民の方▷4月1日現在で40歳～64歳▷当教室参加が3回以下(初めての方優先)**時・場**下表の通り**定**各20人(抽選)**申**2月24日(火)(消印有効)までに「ラフ&タフ体操教室希望」、第1・第2希望の番号・会場名、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、はがきで健康推進課へ。3月上旬ころに抽選結果を発送します

ラフ&タフ体操教室						
番号	会場	所在地	曜日	回数	時間	初日
①	健康会館	高松町3-22-9	月	月3回 (4月～9月の 半年間)	午後1時30分 ～3時	4月13日
②	柴崎学習館	柴崎町2-15-8	火			4月14日
③	こぶし会館	幸町5-83-1	水			4月8日
④	西砂学習館	西砂町6-12-10	木			4月9日

### 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=2月19日(木)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=3月3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)

- 西砂学習館=3月4日(水)
  - 健康会館=3月25日(水)
  - 西砂学習館=4月1日(水)
  - 健康会館=4月22日(水)
- 保健師・助産師・心理相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。希望する方は、直接会場へ。※心理相談員による相談のみ、原則予約制になります。当日希望される方は受付にお申し出ください。

#### 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。

指します**対**60歳以上の市民の方**時**3月4日(水)午後2時から**場**高松学習館**定**

25人(申込順)**持**動きやすい服装と靴、飲み物、タオル

## スポーツ

### 市民体育大会の結果

- テニス ▶地区対抗の部▷優勝=幸町体育会▷準優勝=柏町体育会▷第3位=若葉町体育会
  - バレーボール ▶地区対抗の部(女子)▷優勝=錦町体育会▷準優勝=富士見町体育会▷第3位=幸町体育会▶中学生の部▷優勝=五中▷準優勝=二中▷第3位=三中
- 問**立川市体育協会☎(534)1483

## シニア

### 転倒予防教室「歩いて元気!」

正しい歩き方を身に付けて、いつまでも元気で健康な体を保ちましょう**対**65歳以上の市民の方**時**3月16日(月)午後1時30分～3時30分**場**総合福祉センター**師**フィットネスウォーキング指導員・田中暁さん**定**25人(申込順)**申**南部西ふじみ地域包括支援センター☎(540)0311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など、気軽にご相談ください**時**2月24日(火)午前10時～正午**場**上砂会館**定**4組(申込順)**申**高齢福祉課在宅支援係・内線1471へ

### 「タバコってやめられるの?」を応援する講座

タバコの影響や禁煙のメリット、禁煙の具体的な進め方について分かりやすく解説します。どちらの会場も同内容です**時・場**▷2月17日(火)午後2時から=さかえ会館▷2月24日(火)午後2時から=立川新緑クリニック(若葉町3-54-16)**師**内科医・岡田泰昌さん**定**各40人(申込順)**申**北部東わかば地域包括支援センター☎(538)1221へ



### やさしい健康気功

**対**60歳以上の市民の方**時**3月16日(月)・20日(金)・23日(月)・27日(金)、午後1時30分～3時30分(全4回)**場**幸福社会館**師**気功指導員・北嶋静子さん**定**25人(申込順)**持**動きやすい服装、飲み物**申**2月10日(火)から幸福社会館☎(535)2197へ

### 介護予防教室

いずれも**申**2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☎(540)2031へ

- のびのび体操 音楽に合わせて体操します**対**60歳以上の市民の方**時**2月28日(土)午後1時30分から**場**高松学習館**定**25人(申込順)**持**動きやすい服装と靴、飲み物、タオル
- アクティブ体操 体力アップを目

## 子ども未来センターのコミュニティプログラム

- 子ども未来センターでは登録団体がホスト役となり、多種多様なコミュニティプログラムを展開しています。
- タブレットパソコン(iPad)を活用しよう!! シニアを対象としたタブレットパソコンの無料講習会。使い方やアプリの検索方法を身につけます**対**55歳以上の方**時**3月4日(水)午前10時～11時**場**子ども未来センター**定**6人(申込順)**持**タブレットパソコン**申**2月20日(金)までに電話、または氏名・連絡先・参加人数を書いてEメールでシニアパソコン教室・戸張さん☎090(2238)0030 **e**nobue.t@r4.dion.ne.jpへ
- 異国の楽器に触れてみよう 作ろう 叩こう 演奏しよう 南米ペルーの打楽器カホンを作って、プロのミュージシャンと一緒に演奏にチャレンジ**対**小学生～高校生(小学生は保護者同伴)**時**2月22日(日)午前10時～午後5時**場**子ども未来センター**定**15人(申込順)**持**昼食、上履き、カホンを持ち帰る袋(カホンの大きさは幅26cm 奥行30cm 高さ40cm)**申**2月21日(土)までに電話、または氏名・連絡先を書いてEメールでNPO法人ダイバーシティコミュ・井上さん☎080(5071)0081 **e**iy\_siesta@yahoo.co.jpへ
- 携行する防災グッズ「ライフポーチ」をつくらう 非常時対応グッズを詰め込んだコンパクトなポーチ「ライフポーチ」づくりを体験します**時**

- 2月20日(金)午後7時～9時**場**たましんRISURUホール**費**1,000円(材料代)**定**15人(申込順)**持**使っていない小さなポーチ**申**2月19日(木)までに電話、または氏名・連絡先を書いてEメールでbond place・栗林さん☎090(6065)1517 **e**info@womenseye.netへ
- 立川ミライ会議4～みんなで創る立川のミライ 今回のテーマは「地域活動実現におけるヒト・モノ・カネ」。ゲストスピーカーはオトナリ代表の八崎篤さん**時**2月21日(土)午後2時～4時30分**場**子ども未来センター**費**500円(参加費)**定**30人(申込順)**持**お茶菓子**申**電話、または氏名・連絡先を書いてEメールでダイバーシティコミュ・朝倉さん☎080(3279)9152 **e**takashi\_asakura@diversitycommu.jpへ
- パパノセナカ～男対話 パパ同士で飲み物を片手に軽食をつまみながら、子育てにまつわるあれこれをざっくばらんに語り合いませんか**時**2月18日(水)午後7時30分～9時30分**場**子ども未来センター**師**NPO法人オトナノセナカ代表・小竹めぐみさん**費**2,000円(参加費)**定**25人(申込順)**申**電話、または氏名・年齢・連絡先・参加人数を書いてEメールでパパートーク@たちかわ・朝倉さん☎080(3279)9152 **e**a.s.a.bonneville@gmail.comへ