

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)

多摩川を親子で自然観察会 ★

河川敷にある植物や石を手にとって、自然の不思議を体験します。対 小学4年～6年生と保護者 時 5月10日(日)午前9時30分～午後1時30分 場 多摩川河川敷(日野市万願寺周辺) 師 東京大学理学系研究科特任研究員・和田美貴代さん 費 100円(保険料2人分) 定 15組(申込順) 申 4月10日(金)から生涯学習推進センター ☎(528)6872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学び、ハーブの寄せ植えを実演します。時 5月12日・19日・26日の火曜日、午前10時～正午(全3回) 場 砂川学習館 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 若干名(1歳～学齢前。おやつ・飲み物持参) 持 筆記用具(5月19日はレジ袋大2枚) 申 4月10日(金)から砂川学習館 ☎(535)5959へ

憲法講座「憲法による国作り・人作り」

昭和22年の施行当時、普及のために各家庭に配布された憲法の解説資料

を読み直し、改めて憲法の初心を学びます。企画・運営は、錦法律を知る会 時 5月14日・28日、6月11日・25日、7月9日の木曜日、午後6時30分～8時30分 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) 申 4月10日(金)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

BPプログラム～赤ちゃんがきた!

母親と0歳児の赤ちゃんと一緒に参加し、親子の絆を深めるプログラムです。対 生後2か月～5か月の乳児(第1子に限る)と母親 時 5月14日・21日・28日、6月4日の木曜日、午前10時30分～0時30分(全4回) 場 子ども未来センター 師 BPファシリテーター・加藤洋子さん、松原玲子さん 費 778円(テキスト代) 定 12組(申込順) 申 4月10日(金)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

シニア

介護予防教室

●家でもできる体操教室 椅子に座ってできる体操です。対 市内在住の65歳以上で要介護認定未申請の方 時 初回は5月15日(金)、6月～平成28年3月は毎月第1水曜日、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・敷本隆子さん 定 25人(抽選) 申 4月25日(出)(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、返信用宛先を書いて、

ふじみ地域包括支援センター(〒190-0013富士見町2-36-47) ☎(540)0311へ

●アクティブ体操 体力アップを目指します。対 おおむね65歳以上の市民の方 時 4月25日(土)午後1時30分から 5月6日(水・休)午後2時から(いずれかを選択) 場 高松学習館 定 各25人(申込順) 持 動きやすい服装と靴、飲み物、タオル 申 4月10日(金)からたかまつ地域包括支援センター ☎(540)2031へ

●始めよう健康体操 身体のバランス力を高め、足腰を強くする体操です。対 市内在住のおおむね65歳以上の方で、主治医から運動を禁止されていない方 時 4月24日(金)午後1時30分～3時 場 子ども未来センター 師 整体師・松島真一さん 定 15人(申込順) 申 はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ

びんぴんトレーニング

足腰に不安がある方を対象に、椅子を使った体操を中心とした自宅でもできるトレーニングです。対 65歳以上で介護保険認定を受けていない市民の方 時 場 下表(各全12回) 申 4月10日(金)から高齢福祉課介護予防推進係・内線1472へ

びんぴんトレーニング		
日時	会場	定員(申込順)
5月12日～7月28日(火)、午後2時～3時30分	上砂会館	10人
5月13日～8月5日(水)、午前10時～11時30分*7月1日(水)除く	幸学習館	15人
5月13日～7月29日(水)、午後2時～3時30分	若葉会館	10人
5月14日～7月30日(木)、午前10時～11時30分	錦学習館	15人
5月14日～8月6日(木)、午後2時～3時30分*5月28日(水)除く	柴崎学習館	15人
5月15日～7月31日(金)、午後2時～3時30分	健康会館	15人

催し

ママビクス&ベビーマッサージ

マッサージを通じた赤ちゃんとのふれあいと、ママ向けのゆったり体操で気分転換をしましょう。対 市内在住の2か月～6か月の乳児と保護者 時 5月7日(木)・21日(木)、6月4日(木)・18日(木)、7月10日(金)・16日(木)、午後1時30分～3時30分(全6回) 場 幸学習館 師 育児アドバイザー・瀧昌江さん 費 1,600円(体操用ゴムバンド代) 定 15組(申込順) 持 動きやすい服装、バスタオル、飲み物、大人は滑り止め付きの五本指ソックス(裸足も可) 申 4月10日(金)から幸学習館 ☎(534)3076へ

体験学習「多摩川の自然観察」

多摩川の河原を散策しながら、野草や生き物を調べます。対 市内在住の方(小学生以下は、保護者同伴が必要) 時 4月26日(日)午前10時～午後1時(小雨実施。荒天中止) 場 柴崎市民体育館正面入口集合、立日橋下経由、たまがわ・みらいパークで解散 師 立川市文化財保護審議会会長・鈴木功さん 定 20人(申込順) 持 歩きやすい服装、雨具、帽子、飲み物(観察用の道具、金づち、ルーペなどもあると便利) 申 4月10日(金)から歴史民俗資料館 ☎(525)0860へ

親子自転車教室



交通安全の話やDVD上映のほか、自転車シミュレーターで交通ルールや自転車の安全な乗り方を学びます。反射材用品のプレゼントのほか、自転車来場者で希望者に自転車マスタードライバー証を交付。立川警察署、立川国立地区交通安全協会と市の共催 対 市内在住の小中学生と保護者(必ず保護者同伴) 時 4月19日(日)午前10時～11時 場 立川警察署(緑町) 定 10組(申込順) 申 4月18日(土)までに立川警察署交通総務係 ☎(527)0110へ 問 市交通対策課・内線2279

読み聞かせ講座～入門編

絵本の持ち方・読み方・選び方などを学びます。対 お子さんが通学している小学校で絵本の読み聞かせをしている方、予定している方 時 5月15日(金)午前10時～正午 場 中央図書館 師 図書館司書 定 30人(申込順) 申 4月10日(金)から中央図書館 ☎(528)6800へ

おもちゃの病院

子どもたちの物を大切にする心を育てるため、壊れたおもちゃを修理します。1世帯2点までで先着40点です。壊れた部品なども一緒にお持ちください。部品代がかかる場合は実費負担です。直せないものもあります。直接会場へ 対 市内在住の方 時 4月25日(土)午後1時～3時 場 女性総合センター 問 生活安全課消費生活センター係(女性総合センター内) ☎(528)6801

春の矢川緑地周辺と地産地消の中華ランチ

たちかわまちの案内人オリジナル観光まち歩き。コースは、JR南武線西国立駅集合～矢川緑地～矢川弁財天～子ども未来センター～市内中華料理店(昼食) 時 4月25日(土)午前9時30分～午後1時(予定) 費 1,300円(保険料、昼食代ほか) 定 20人(申込順) 申 立川観光協会 ☎(527)2700へ

「女性再就職サポートプログラム」in立川

第1回再就職スタートアップコース。再就職のためのビジネスマナーやパソコンスキルを、演習を通じて学びます。東京しごとセンター多摩との共催 対 女性の方(おおむね25歳～54歳。)

二十三夜サロン

認知症の方を介護するご家族などが自由に意見を交換できるサロン。今回は「知ってよかった認知症の基礎知識」。直接会場へ 時 4月24日(金)午後6時～8時 場 ヴィラ・フェローホームズ(富士見町2-36-43) 問 フェローホームズ富士見相談センター ☎(526)1353

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 4月28日(火)午前10時～正午 場 市役所208会議室 定 4組(申込順) 申 高齢福祉課在宅支援係・内線1471へ

公証人に訊く「遺言・任意後見ってなんだろう?」

遺言書や、判断能力が衰えても高齢者の権利を守ることができる「任意後見制度」について、分かりやすく説明します。対 市内在住の方 時 4月22日(水)午後1時30分～3時 場 柴崎学習館 師 立川公証役場公証人・金田茂さん 定 50人(申込順) 申 ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311へ

私らしく輝く!再就職へのファーストステップ

女性のための再就職支援セミナー。自分らしい仕事の選び方、就職活動の進め方を学びます。東京しごとセンター多摩との共催。セミナー終了後、就業個別相談会を実施(予約制。定員10人(申込順)。1人約45分) 時 5月11日(月)午後1時～3時30分 場 女性総合センター 師 キャリアカウンセラー・那須美和さん 定 50人(申込順) 保 9人程度(1歳～学齢前) 申 東京しごとセンター多摩 ☎042(329)4524へ(東京しごとセンターの利用登録が必要です)

立川市役所ロビーコンサート

国立音楽大学学生による「ホルン四重奏」。曲は「見上げてごらん夜の星を」「ディズニーメドレー」ほか。直接会場へ 時 4月15日(水)午後0時20分～0時50分 場 市役所1階多目的プラザ 問 地域文化課・内線4501