

高齢期をいきいきと

市は、高齢者の皆さんが住み慣れた地域でいきいきと生活を送ることができるよう、さまざまな取り組みを実施しています。毎日の暮らしを充実させるために、市の催しや事業などをご活用ください。



敬老金をお届けします

9月15日現在、88歳と99歳以上の方に、長寿をお祝いして敬老金を贈呈します。敬老金は地区担当の民生委員等が伺って直接お渡しします。

問 立川市老人クラブ連合会 ☎(521)3733

ふれあい演芸会に出演しませんか

11月12日(木)・13日(金)に柴崎福祉会館で開催する「ふれあい演芸会」の出演者を募集します。参加資格は60歳以上の市民の方。演目は音曲(カラオケを含む)、舞踊、手品、曲芸など自由。1人1種目 申 10月6日(火)までに各福祉会館で配布する申込用紙に必要事項を書いて立川市老人クラブ連合会(柴崎福祉会館内) ☎(521)3733へ

老人クラブにご加入を

老人クラブは、地域の高齢者(60歳以上)が互いに助け合い、豊かな生活を送るための組織です。老人クラブに加入して趣味活動などを通じて健康な体づくり、仲間づくりをしませんか。ご興味のある方はお問い合わせ

問 柴崎福祉会館内 ☎(521)3733

敬老の日のコンサート

国立音楽大学大学院修了生の方々が混声によるオペラや懐かしいの唱歌などを披露します。直接会場へ時 9月21日(月・祝)午後1時30分から 柴崎福祉会館 ☎(523)4012



教室・講座に参加しませんか

● 介護予防教室・アクティブ体操 体力アップを目指します 対 65歳以上の市民の方 時 ① 9月26日(土)午後1時30分から ② 10月7日(水)午後2時から ③ 10月20日(火)午後9時から

● 介護予防教室・癒しのアロマヨガ アロマを取り入れた簡単なヨガで、交感神経と副交感神経にはたらきかけます 対 65歳以上の市民の方 時 9月29日(火)午後2時～3時30分 柴崎学習館 師 コーチングトレーナー・高木理恵さん 定 25人(申込順) 持 動きやすい服装と靴、飲み物、タオル 申 9月10日(木)午前9時から 柴崎福祉会館 ☎(540)0311へ

● アクティブシニアの道草探検 ウォーク あちこち寄り道しながらウォーキングを楽しみます 対 60歳以上で5キロメートル程度歩ける方 時 10月6日(土)の火曜日、午前9時～午後1時

● シニアのための脳トレーニング 認知症を予防するための脳のトレーニング法として、ゲーム

高齢者のグループ旅行を支援します



市内在住の65歳以上の方を対象に国内旅行の費用を一部助成します。海外旅行には利用できません。

● 対象 市内在住でグループ(2人以上。夫婦、家族でも可)の旅行に参加する65歳以上の方

● 助成額 年度にどちらか1回 ① 日帰りの旅行=1人につき1,000円 ② 宿泊の旅行=1人につき2,500円

● 申請方法 市が契約した旅行代理店(下表)で予約を行った後、旅行日前で、代金を支払う前までに申請が必要です。予約の際、この助成を受けたい旨を必ず伝えてください。

● 申請窓口 高齢福祉課(市役所1階3番窓口)、窓口サービスセンター(女性総合センター1階)、各福祉会館

問 高齢福祉課高齢者事業係・内線1476

旅行代理店名	所在地	電話
読売旅行立川営業所	曙町1-15-1 谷ビル3階	☎(523)1491
日本旅行東京多摩支店	曙町1-21-1 立川クレスト・ロータスビル3階	☎(527)9462
近畿日本ツーリスト首都圏西団体旅行支店	曙町1-25-12 曙オリンピックビル6階	☎(847)6161
JTB首都圏トラベルゲート立川	曙町2-5-1 伊勢丹ビル1階	☎0570(20)0583
近畿日本ツーリスト個人旅行販売立川北口営業所	曙町2-7-20 MAビル2階	☎(526)2211
立川観光	曙町2-13-10	☎(522)8184
東武トップツアーズ立川支店	曙町2-22-20 立川センタービル11階	☎(528)3111
JTBコーポレートセールス法人営業西東京支店	曙町2-42-1 パークアベニュー8階	☎(521)5550
名鉄観光サービス立川支店	錦町1-8-7 立川錦町ビル4階	☎(529)3711
トラベルエース東京	砂川町8-6-2	☎(538)2081
立川バス	高松町2-27-27	☎(524)3111
西武バス立川営業所	高松町2-38-9	☎(524)0851
京王観光立川支店	錦町2-4-2 CB立川ビル5階	☎(525)3991
スタービジョン	富士見町7-21-3	☎(526)3141

クラブツーリズムを利用する場合は、旅行予約前に近畿日本ツーリスト個人旅行販売立川北口営業所へご相談ください。

会場	日時	申込先
健康会館	10月2日(金)・9日(金) 午前10時～11時30分	中部たかまつ地域包括支援センター ☎(540)2031
幸学習館	10月8日(木)・15日(木) 午後2時～3時30分	北部東わかば地域包括支援センター ☎(538)1221
総合福祉センター	10月20日(火)・27日(火) 午後2時～3時30分	南部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311

(全3回)場 第1回 玉川上水 第2回 裏高尾 第3回 国分寺崖線 都環境学習リーダー・山岸修子さん 費 交通費自己負担 定 20人(申込順) 持 飲み物、昼食、雨具、履き慣れた靴 申 9月10日(木)から高松学習館 ☎(527)0014へ

ムや軽運動を通して、考える・判断する能力を鍛えます 対 以下の全てに該当する市民の方 教室開催日時点で65歳以上 同一会場での教室に2回参加できる 運動制限がない 此の講座に参加したことがない 時 場 左上表の通り 定 各25人(申込順) 申 9月10日(木)午前9時から各申込先へ

「相談ください」

● 二十三夜サロン 今回のテーマは「教えて！先生！医師から見た認知症」。直接会場へ時 9月22日(火・休)午後1時30分～3時30分 フェローホームズ森の家1階(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

● 認知症訪問相談 自分自身や家族の認知症・もの忘れなどに悩んでいる方のお宅を訪問し、相談に応じます 時 9月29日(火)午前10時～正午 定 1組(申込順) 申 高齢福祉課介護予防推進係・内線1472へ

● 高齢者被害特別相談 市は都と連携し、高齢者の消費者被害の特別相談を実施します。専門の消費生活相談員が相談に応じます。直接、または電話 ☎(528)6810(相談直通電話)でご相談ください 対 市内在住・在勤・在学の方 時 9月15日(火)・17日(木)、午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く) 場 消費生活センター(女性総合センター15階) 問 生活安全課消費生活センター係 ☎(528)6801

9月21日(月・祝)敬老の日は市内4か所にある各福祉会館を開館します。なお、入浴施設も通常通り利用できます(福祉総務課)