

スポーツ

申・**国**泉市民体育館(〒190-0015 泉町786-11) ☎(536)6711、柴崎市民体育館(〒190-0023 柴崎町6-15-9) ☎(523)5770へ

みんなでストレッチ教室(泉教室&柴崎教室)

リズム体操や筋力アップの運動で健康な体づくりを目指します。日程、会場等は下表の通り。18歳以上の市内在住・在勤・在学の方。12月17日(必着)までに、往復はがきに「みんなでストレッチ教室」と、希望コース(1人1コースのみ)、住所、氏名(ふりが

な)、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名、返信用宛先を書いて各コースの会場へ

東京女子体育大学 スポーツを深く知ろう! ~ 2020東京オリンピック・パラリンピックプロジェクト

北京オリンピックの録画映像を見ながら、ソフトボールの解説を聞きます。直接会場へ。12月23日(金・祝)午前11時45分~午後0時30分。東京女子体育大学4401教室(国立市) ☎東京女子体育大学 ☎(572)4131、立川市オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680

みんなでストレッチ教室						
コース	時間帯	期間	回数	参加費	定員	会場・申込先
水曜A	午前	平成29年 1月11日~3月29日	12回	2,400円	各100人 (抽選)	泉市民体育館
水曜B	午後					
水曜C	夜間					
木曜	午後	1月5日~3月30日	13回	2,600円	60人(抽選)	柴崎市民体育館
金曜	午後	1月13日~3月31日 (2月17日・24日を除く)	10回	2,000円	各100人 (抽選)	泉市民体育館
土曜	午前	1月14日~3月25日 (1月21日、2月18日を除く)	9回	1,800円		

▶午前=午前10時~正午 ▶午後=午後1時30分~3時30分 ▶夜間=午後7時~9時

シニア

やさしい健康気功

60歳以上の市民の方。平成29年1月12日~2月2日の木曜日、午後1時30分~3時30分(全4回)。場一番福社会館。気功指導員・阿部美貴世さん。定25人(申込順)。12月10日(土)から一番福社会館 ☎(531)2945へ



はじめてのミニテニス

立川発祥のスポーツ、ミニテニスを基

礎から学びます。テニス未経験者歓迎。60歳以上の市民の方。平成29年1月13日・20日、2月3日、3月3日の金曜日、午前10時~正午(全4回)。場泉市民体育館。師立川市ミニテニス協会・天野孝一さんほか。定16人(申込順)。時運動靴(室内用)。12月10日(土)から柴崎福社会館 ☎(523)4012へ

フラダンスで健康になろう!

足腰が強くなり転倒予防になります。男性や車いすの方の参加も歓迎。65歳以上の市民の方。12月28日(水)午後2時~3時30分。場柴崎学習館。師フラダンス教室講師・山下和子さん。定30人(申込順)。場南部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311へ

健康

申・**国**健康推進課(〒190-0011 高松町3-22-9 健康会館内) ☎(527)3272 ☎(521)0422へ。電子申請は ☎http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/

健康ささえ隊企画ウォーキング

玉川上水や平成新道を、健康ささえ隊と一緒に歩きます(約6km)。市民の方。平成29年1月23日(月)午前9時30分から2時間程度(雨天中止)。場玉川上水駅南口ロータリー集合。定20人(抽選)。時あるけカード(お持ちの方)。12月6日(金)(必着)までに、往復はがきに「ささえ隊ウォーキング」と住所、氏名、電話番号、生年月日、返信用宛先を書いて健康推進課へ

骨密度測定

必要に応じて保健指導・栄養指導等を行います。測定は年度に1回受けら

れます。保育はありませんが、お子さん連れでも測定できます。18歳以上の市民の方。平成29年1月30日(月)・31日(火)、午前9時20分~午後3時30分のうち返信はがきで市が指定する時間。場健康会館。定各120人(申込順)。12月10日(火)(必着)までに、往復はがきに「骨密度測定希望」と、測定希望日、住所、氏名、電話番号、生年月日、返信用宛先を書いて健康推進課へ

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)
健康会館1階 ☎(526)2004
▶日曜日・祝日=午前9時~午後9時

歯科休日応急診療所 ☎(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・金曜日(祝日を除く)
=午後7時30分~10時(受付時間)

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。

第30回小学生クラブ交流大会(サッカー・バスケットボール)

小学3年生以上で編成された市内のチーム。平成29年1月上旬~2月下旬(予備日含む)の土曜・日曜日、祝日。場市内の小学校。12月19日(月)午後7時から泉市民体育館研修室で開かれる監督会議へ。場スポーツ振興課(泉市民体育館内) ☎(529)8515

自治大学校庭球場の貸し出し

平成29年1月~3月分の利用申し込みを受け付けます。応募多数の場合は抽選。申し込みには、自治大学校の利用者登録が必要です。新たに登録する場合は、代表者の市内在住・在勤・在学が確認できるものを持って泉市民体育館へ。対象=市内在住・在勤・在学で構成する5人以上のグループ。利用日・時間=平成29年1月7日・14日・28日、2月4日・11日・25日、3月25日の土曜日、午前9時~午後1時。平成29年3月4日・25日の土曜日、午後1時~5時(1単位4時間)。利用料金=1単位1,600円。申込方

法=12月17日(必着)までに、往復はがきに「自治大学校庭球場申込」と希望利用日、利用時間、自治大学校に登録された利用者番号、チーム名、代表者氏名、返信用宛先を書いて泉市民体育館へ。1グループ、1か月につき、1単位まで。1単位ごとに1枚の往復はがきに書いてください。

市民体育大会

申込方法、費用などは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。
●**バスケットボール(中学生の部)**
平成29年1月7日(土)・8日(日) 場柴崎市民体育館。八中・永井さん ☎(526)2007

市民大会の結果

いずれも優勝。敬称略。
●**剣道** ▶男子▷小学生低学年=蒲生幸郷▷小学生高学年=南波薫▷中学生=松本優大▶女子▷小学生低学年=黒川古都美▷小学生高学年=津川恵生▷中学生=津川愛▶一般=田野倉英美佳
場立川市体育協会 ☎(534)1483

いきいき体操! ~今年も元氣!おはなしと体操

60歳以上の市民の方。平成29年1月23日(月)午後1時30分~3時30分。場柴崎福社会館。師順天堂大学名誉教授・武井正子さん。定50人(申込順)。時運動靴(室内用)。12月10日(土)から柴崎福社会館 ☎(523)4012へ



介護予防教室「アクティブ体操」

65歳以上の市民の方。12月24日(土)午後1時30分~3時。平成29

年1月4日(水)午後2時~3時30分(どちらかを選択) 場高松学習館。各25人(申込順)。12月10日(土)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

家でもできる!シニアの脳トレ!

ゲームや軽運動で脳を活性化します。カレンダー式教材の配布あり。65歳以上の市民で医師から運動を制限されていない方(平成28年度初参加の方に限り) 平成29年1月6日(金)午後2時~3時30分。場若葉会館。定20人(申込順)。12月12日(月)午前9時から北部東わかば地域包括支援センター ☎(538)1221へ

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** = 12月15日(木)午後1時30分~3時
総合健康相談(保健師・管理栄養士が相談に応じます)
- **健康会館** = 平成29年1月10日(火)午前9時30分~11時
栄養相談(管理栄養士が相談に応じます)

親と子の健康相談(午前9時30分~10時30分・直接会場へ)

- **砂川学習館** = 平成29年1月11日(水)
- **健康会館** = 1月25日(水)
- **西砂学習館** = 2月1日(水)
- **健康会館** = 2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。
※心理相談員の相談は、原則予約制。空きがある場合は、当日受付可。

胃がん・大腸がん・肺がん・結核検診(午前中の指定した時間・定員制)

- **幸福社会館** = 平成29年3月9日(木)
- **子ども未来センター** = *3月11日(土)
- **砂川学習館** = 3月12日(日)
- **健康会館** = 3月13日(月)

*印の日は、肺がん・結核検診は行いません。
▶胃がん検診=900円▶大腸がん検診=300円▶肺がん検診=X線のみ800円、X線+喀痰=1,000円(いずれも35歳以上の市民の方)▶結核検診=無料(15歳~34歳の市民の方)☎電話、または電子申請で健康推進課へ。定員になり次第締め切ります。

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
健康診査は、該当月齢の翌月です。対象者には、個別に通知します。通知の届いていない方は、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。