



高齡期をいきいきと

住み慣れた地域で充実した生活を

いつまでも元気に楽しく毎日を過ごしたいというのは、誰もが願う共通の思いです。それには、地域とのつながりや家族の支えが大切になります。老人クラブをはじめ、さまざまな催しや教室、家族のための講座などを実施しています。これらを利用し、充実した高齡期を送りませんか。



老人クラブにご加入を

地域の「老人クラブ」で一緒に活動しませんか。健康な心身の維持と仲間づくり、趣味活動等、「老人クラブ」に加入して生きがいのある生活づくりに取り組みましょう。

老人クラブとは

地域の高齡者が互いに助け合い、豊かな生活を送るための自主的な組織（団体）で、現在は88クラブ、約6,700人の方が活動しています。声をかけ誘ってくれる仲間が見つかります。そうした仲間がいることは大きな安心となり、健康の保持、増進につながります。

地区の仲間と日ごろからお付き合いすることで災害発生時や体調が悪いときの「一人の不安」が解消できます。

活動内容

「健康づくりや介護予防のための活動」「相互に支えあう友愛活動」「まちの美化活動」など地域を豊かにする社会貢献活動を行っています。クラブごとにさまざまな活動を行っています。



美化運動
自分たちのまちは自分たちできれいに。



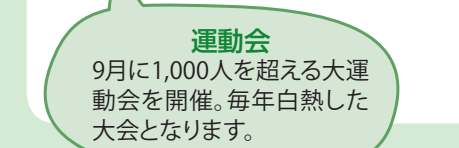
レクダンス
踊りを皆で習います。運動不足解消にピッタリ。

- 対象** おおむね60歳以上の方
- 年会費** 1,200円～2,400円（クラブによって異なります）
- 入会方法** 自宅近くのクラブを紹介します。立川市老人クラブ連合会へお問い合わせください。

関老人クラブ連合会事務局（柴崎町5-11-26柴崎福祉会館内）☎（521）3733



ふれあい演芸会
演芸会で各クラブの舞踊やカラオケなどを披露。観客も多く、とてもにぎわいます。



運動会
9月に1,000人を超える大運動会を開催。毎年白熱した大会となります。



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1回菊作り講習会** 立川菊花愛好会が主催。初心者にも分かりやすく指導します。さし芽から中鉢移植まで。秋には美しい花を楽しめます。菊花展は11月1日（火）～15日（火）、諏訪神社境内で開催**時**4月23日（土）午前9時30分～正午**場**さかえ会館**定**20人（申込順）**申**松本さん☎（524）2847
- ヴァイオリン・ミニコンサート** ヴァイオリンを楽しむ会が主催。子どもから大人まで、幅広い年代にヴァイオリンの音

色を楽しんでいただけるよう、親しみのある曲を中心に演奏します**時**4月24日（日）午後2時30分～3時30分**場**さかえ会館**定**20人（申込順）**申**金澤さん☎（535）8625
- 介護職員初任者研修（通学形式）** NPO法人ケア・センターやわらぎが主催**関**立川市近隣に在住・在勤で通学可能な方、介護に興味がある方**関**①5月6日～7月13日（月曜・水曜・金曜日コース）②6月16日～8月29日（月曜・木曜・土曜日コース）③7月27日～8月27日（月曜～土曜日コース）**場**①講義＝同法人研修センター（錦町2-6-23）②実習＝同法人事業所**費**56,995円（受講料、テキスト代）**定**各24人（選考）**申**最寄りの事業所で申込用紙に記入の上、身分証等のコピーと一緒に提出してください**関**同法人

☎（523）3552

- 第4回「絵手紙大賞」作品募集** みんなの展示場「絵手紙同好会」が主催。手描き手紙文化の大切さと輪を広げるため絵手紙作品を募集。一般のはがきサイズでテーマ「たび」に関すること。応募数制限なし。原画（コピー不可）。宛名面に住所、氏名、電話番号を書いて5月21日（土）までに直接、または郵送でみんなの展示場中村洋久絵画館（〒190-0023柴崎町2-21-17）へ。展示会は6月に開催**費**1点500円（参加費）**関**同会☎（524）4702
- 介護職員初任者研修** 社会福祉法人三多摩福祉会が主催。平日週3日（主に月曜・水曜・金曜日）の通学コース。今までの2級ヘルパー研修と同じ時間数で、2

級と同等の資格が取れます**関**18歳～67歳の健康な都民**関**①5月16日～8月5日②平成29年1月16日～3月31日**場**地域保健企画ビル（錦町1-17-15）ほか**費**受講料45,000円、教材費5,830円**定**各24人（申込順）**申**徳田さん☎（526）1899
- 第10回マシソン大規模修繕セミナー** マシソン大規模修繕協議会が主催。赤字マシソンが急増しています。無知・無関心ではいられません。修繕周期を延ばしてトータルコストを削減する大規模修繕を学びます**関**4月16日（土）午後1時～5時**場**立川商工会議所**定**50人（申込順）**申**松井さん☎080（3085）2751
- 大人の英会話・韓国語入門** 国際文化交流協会が主催。自己紹介・簡単な日常会話を外国人講師と楽しく学びます**関**4

月30日（土）▶英語＝午後1時30分～2時30分▶韓国語＝午後3時～4時**関**女性総合センター**定**各10人（申込順）**申**前田さん☎090（6489）2803
- 子どもたちの健やかな成長を祝うガーデンパーティ** 至誠学園が主催。オープニングセレモニー、ゲームコーナー、体験コーナー、お食事コーナーなど。直接会場へ**関**5月1日（日）午前10時～午後2時30分**場**至誠学園（錦町6-26-15）**関**同学園・櫻井さん☎（524）2601
- 見影橋保育園・園舎建て替え「ありがとう」の集い** 見影橋保育園かるがものが主催。4月末に建て替えとなる園舎へメッセージを書くコーナーや、演奏会、写真展示などを行います。直接会場へ**時**4月17日（日）午前10時～午後3時**場**見影

橋保育園（砂川町3-23-2）**関**同保育園☎（536）1644

会員募集

- 国際教育文化交流ビエンベード会** 一緒に楽しくスペイン語を学びましょう。毎回要予約**時**毎月2～3回の日曜日、午後6時～7時**場**幸学習館11回500円**申**石原さん☎080（5412）7142
- ペン字筆字を楽しむ会** 手書きのよさを味わいながら親睦を図り仲間づくりをしませんか。筆記具は自由。手本も大きな字で見やすく練習できます**時**毎月第1・第3木曜日、午前10時～正午**場**砂川学習館**入**1,000円**月**1,000円**定**10人（申込順）**申**首沼さん☎（536）7166
- 松中シスターズ** 明るく元気、スポー

ツ大好きな小学2年～6年生が活動しているバレーボールチームです**関**小学生**時**▶毎週水曜日＝午後6時30分～9時▶毎週土曜日＝午前9時～午後5時**場**松中小、西砂小**月**2,000円**申**藤井さん☎090（9379）1436
- ヴァイオリンを楽しむ会** ヴァイオリンを始めてみたい方や楽しみたい方が集まって練習しています。ヴァイオリンを楽しんでみませんか**時**毎月第2・第4月曜日、午後3時30分～4時30分**場**さかえ会館**月**2,000円**定**8人（申込順）**申**金澤さん☎（535）8625
- 和紙ちぎり絵千草会** 和紙に触れ楽しく手遊びしながら美しいちぎり絵を作ります。初めての方歓迎**時**毎月第4木曜日、午前10時～正午**場**女性総合セ

ンター**月**1,500円（ほかに教材費1,000円前後）**定**10人（申込順）**申**尾高さん☎（523）3645
- 黄色いコスモス（健康体操）** フィットネスとストレッチを組み合わせた骨盤底筋体操教室です。どなたでも気軽にできる体操です。見学自由**関**中高年の女性の方**時**毎月2回の水曜日、午前10時～正午**場**女性総合センター**月**2,000円**定**8人（申込順）**申**酒井さん☎（522）9588
- 楽しいポルトガル語** 初級ブラジル・ポルトガル語と一緒に学びませんか。先生は日本語の達者なヘンドリックさん。現地の生活や面白い情報も話題に**関**毎月第1・第3木曜日、午後7時30分～9時**場**高松学習館**月**3,000円**定**5人（申込順）**申**松成さん☎（529）6585（午後5時～9時）

はじめよう!ポールウォーキング

2本のポール（杖）を使って、安全に運動効果が得られる効率の良いウォーキングスタイルを習得します。ポールは貸し出します**関**60歳以上の市民の方**時**5月13日（金）午後1時30分～3時30分**場**柴崎福祉会館、多摩川緑地（雨天時は室内のみ）**師**日本ポールウォーキング協会・杉浦伸郎さん、笠原淳子さん**定**30人（申込順）**持**動きやすい服装、運動靴（室内用と屋外用）、飲み物**申**4月11日（月）から柴崎福祉会館☎（523）4012へ



やさしいヨガ教室



心身をリラックスさせる効果が期待できます**関**60歳以上の市民の方**時**5月17日～6月7日の火曜日、午後1時30分～3時30分（全4回）**場**幸福社会館**持**動きやすい服装、飲み物、ヨガマットかバスタオル**師**生涯学習市民リーダー・伊藤統子さん**定**20人（申込順）**申**4月11日（月）から幸福社会館☎（535）2197へ

介護予防教室「アクティブ体操」

体力アップを目指します**関**65歳以上の市民の方**時**①4月23日（土）午後1時30分～3時②5月13日（金）午後2時～3時30分（いずれかを選択）**場**高松学習館**定**各25人（申込順）**持**動きやすい服装と運動靴、飲み物、タオル**申**4月11日（月）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



認知症サポーター養成講座～認知症について学び考えよう

認知症について学び、認知症の方やその家族を温かく見守る地域の応援者を養成する講座です。身近に実践できることを考えてみましょう**関**市民の方**時・場・定**下表の通り**申**いずれも4月11日（月）午前9時から各地域包括支援センターへ

会場・定員	開催日時	申込先（地域包括支援センター）
さかえ会館 20人（申込順）	4月25日（月）午前10時～11時30分	北部東わかば ☎（538）1221
柴崎学習館 30人（申込順）	4月27日（水）午後2時～3時30分	南部西ふじみ ☎（540）0311

認知症相談会

家族の介護でお悩みの方、認知症について心配している方、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26日（火）午前10時～正午**場**市役所208会議室**定**4組（申込順）**申**高齢福祉課介護予防推進係・内線1472へ

二十三夜サロン

認知症の方を介護するご家族や認知症に興味のある方等が自由に語り合えるサロンです。今回のテーマは「はじめて認知症と向き合う」。認知症にとまどっていません。基礎知識を学び、介護の心構えと一緒に考えましょう。経験者の話もお聞かせください。直接会場へ**時**4月22日（金）午後6時～8時**場**ヴィラ・フェローホームズ3階（富士見町2-36-43）**関**フェローホームズ富士見相談センター☎（526）1353



東京都シルバーパスの新規発行

満70歳以上の都民の方には、申し込みにより都営交通・都内を走行する民営バス等が利用できるシルバーパスを発行します。

- パスの有効期間** 発行日から平成28年9月30日（金）まで
- 対象者** 都内に住民登録している満70歳以上の方（寝たきりの方を除く）
- 申込方法** 誕生月の初日（1日が誕生日の方は前月の初日）から申し込みます。必要書類を持って、最寄りのバス営業所等のシルバーパス発行窓口にお申し込みください。

対象者	費用
①平成28年度の住民税が「課税」で、③以外の方	10,255円 （4月～9月発行分）
②平成28年度の住民税が「非課税」の方	1,000円
③平成28年度の住民税が「課税」で、平成27年の合計所得金額が125万円以下の方	

※6月の賦課決定前は平成27年度の書類で可。

関東京バス協会シルバーパス専用電話☎03（5308）6950（午前9時～午後5時（土曜・日曜日、祝日を除く））

家でもできる! シニアの脳トレ!

認知症を予防するための脳トレーニング法としてゲームや軽運動を通して、考える、判断する能力を鍛えます。楽しみながらできる、脳を活性化するトレーニングです。

市内10か所で12回講座を行います。参加者には、自宅でも続けられるカレンダー式の教材を配布します**関**65歳以上の市民で運動制限がない方**時**午後2時～3時30分**場**下表の通り**定**各20人（申込順）。受講は年度1回のみ**申**申込開始日午前9時から各地域包括支援センターへ

会場	開催日	申込先（地域包括支援センター）	申込開始日
市役所1階多目的プラザ	4月22日（金）	北部中さいわい ☎（538）2339	4月11日（月）
たまがわ・みらいパーク	5月9日（月）	南部西ふじみ ☎（540）0311	4月11日（月）
子ども未来センター	6月10日（金）	南部東はごろも ☎（523）5612	5月10日（火）
さかえ会館	7月11日（月）	北部東わかば ☎（538）1221	6月10日（金）
女性総合センター	8月9日（火）	中部たかまつ ☎（540）2031	7月11日（月）
西砂学習館	9月9日（金）	北部西かみすな ☎（536）9910	8月10日（水）
幸学習館	10月11日（火）	北部中さいわい ☎（538）2339	9月12日（月）
柴崎学習館	11月4日（金）	南部西ふじみ ☎（540）0311	10月11日（火）
子ども未来センター	12月12日（月）	南部東はごろも ☎（523）5612	11月10日（水）
若葉会館	1月6日（金）	北部東わかば ☎（538）1221	12月12日（月）
女性総合センター	2月9日（水）	中部たかまつ ☎（540）2031	1月10日（火）
西砂学習館	3月10日（金）	北部西かみすな ☎（536）9910	2月10日（金）