

**催し**

**第7回プレ錦まつり～あそぶ、つながる、みつめる**

東京学芸大学の学生と錦学習館運営協議会が主催。食、伝統、防災、あそびなどをテーマに地域や世代間の交流を深めます。餅つき体験やポップコーンの提供も。直接会場へ📍1月28日(土)午前10時～午後3時30分📍錦学習館📍一部有料(材料代など)📍錦学習館☎(527)6743

**ふれあい作品展**

市と立川市老人クラブ連合会が主催。書道、絵画、写真、文芸、造形などを展示します。直接会場へ。出展者の募集は終了しています📍1月16日(月)～20日(金)、午前9時～午後4時📍柴崎福祉会館1階大会議室📍立川市老人クラブ連合会(柴崎福祉会館内)☎(521)3733

**うたごえ広場**

懐かしい歌を歌い、楽しい時間を過ごしましょう。簡単な体操も行います📍市内在住・在勤・在学の方📍2月8日(水)午後2時～4時📍錦学習館📍立川市オペラアカデミー会員・丸山和子さん📍30人(申込順)📍1月10日(火)から錦学習館☎(527)6743へ

**企画展「むかしのくらしと道具たち」**

直接会場へ📍1月14日(土)～2月19日(日)、午前9時～午後4時30分(毎週月曜日を除く)▶展示解説・手回し蓄音機でむかしのレコードを聴こう＝2月5日(日)午後2時から30分程度📍歴史民俗資料館📍歴史民俗資料館☎(525)0860

**第59回 立川市民文化祭**

1月～3月に行われる公演や展示をお知らせします(右表)。参加申し込み、お問い合わせは各連絡先へ。

第59回 立川市民文化祭				
全体行事<市民文化フェスティバル>				
催し名	日時	場所	連絡先	
公演	2月12日(日) 正午～午後4時	たましんRISURUホール小ホール	立川市文化協会事務局(たましんRISURUホール2階) ☎(525) 6581	
地域文化会<公演・展示・催し物>				
地区名	内容	日時	場所	連絡先
柏町地区	新春囲碁大会	1月22日(日) 午前9時～午後5時	こぶし会館	柏町地区文化会 増田さん ☎(535) 6206
	新春カラオケの集い	2月12日(日) 午前9時～午後5時		
曙町	公演	2月5日(日) 午前10時～午後5時30分	女性総合センター1階ホール	曙町文化会 久保さん ☎(522) 4639
	作品展示	3月18日(土)・19日(日) 午前10時～午後5時	国営昭和記念公園 花みどり文化センター	
錦町	芸能文化祭	2月19日(日) 午前10時～午後4時	錦学習館	錦町文化会 河村さん ☎(522) 4768
栄町	歌謡祭	3月4日(土) 午前11時～午後4時	さかえ会館	栄町文化会 本村さん ☎090(3136) 0937
若葉町	作品展示	3月4日(土)・5日(日) 午前10時～午後4時	若葉会館	若葉町文化会 菊地さん ☎(537) 3052
	公演			
富士見町	カラオケ大会	3月11日(土) 午後1時～5時	滝ノ上会館	富士見町文化会 峯岸さん ☎090(2632) 0405
	芸能大会	3月12日(日) 午前10時～午後5時		

**子ども・子育て**

**1歳児の赤ちゃんサロン「赤ちゃんと一緒に！わらべうたと絵本を楽しもう」**

お子さんと一緒に参加できます📍1歳児と保護者📍2月2日(木)午前10時30分～11時30分📍中央図書館📍元図書館司書・笠原由紀子さん📍15組(申込順。市内在住・在勤の方と初めて受講する方優先)📍1月11日(水)から中央図書館☎(528)6800へ

**子どものおやつ作り教室**

希望する回だけでも参加できます①ココアクッキー②肉まん③りんごのケーキ📍小学3年～6年生📍①2月4日(土)②2月18日(土)③3月4日(土)、午前9時30分～午後0時30分(全3回)📍幸学習館📍管理栄養士・植松智子さん📍各回300円(材料代)📍16人(申込順)📍エプロン、三角巾(バンダナ)、タオル(ハンカチ)📍1月10日(火)から幸学習館☎(534)3076へ

**子ども未来センターのコミュニティプログラム～1月のおはなし会**

くわしくは、「立川市子ども未来センター」のホームページをご覧ください(右2次元コードからアクセス可)。直接会場へ📍1月21日(土)午後2時～3時📍子ども未来センター102会議室📍おはなし会 森のポケット・山田さん☎090(8052)0340

**2歳児あつまれ♪リトミック♪**

📍市内在住の2歳児と保護者📍2月14日(火)午前10時30分～11時20分📍子ども未来センター📍音楽教室主宰・石原真奈美さん📍15組(抽選)📍1月25日(水)(消印有効)までに、往復はが

きに住所、氏名、電話番号、子どもの名前と生年月日、返信用宛先を書いて、子ども未来センター子育て支援事務局「2歳児リトミック」係(〒190-0022 錦町3-2-26)☎(529)8664へ

**いっしょにあそぼ♪**

いつひよファミリーと石田倫依さんの音楽演奏にあわせて親子で運動あそびをします📍市内在住の0歳～学齢前の子ともと保護者📍2月21日(火)午前10時30分～11時30分📍子ども未来センター📍25組(抽選)📍1月31日(火)(消印有効)までに、往復はがきに住所、氏名、電話番号、子どもの名前と生年月日、返信用宛先を書いて、子ども未来センター子育て支援事務局「いっしょにあそぼ」係(〒190-0022 錦町3-2-26)☎(529)8664へ

**シニア**

**楽しく元気を目指せ健康づくり**

ストレッチで体をほぐし、音楽にあわせて体を動かします📍60歳以上の市民の方📍①2月9日(木)②3月7日(火)、午後1時30分～3時30分(どちらかを選択)📍①幸福社会館②曙福祉会館📍東京女子体育大学学長・浅見美弥子さんほか📍①25人②20人(どちらも申込順)📍1月10日(火)から①幸福社会館☎(535)2197②曙福祉会館☎(529)8567へ

**家でもできる！シニアの脳トレ！**

ゲームや軽運動などで脳を活性化。カレンダー式教材配布あり📍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ます)📍2月9日(木)午後2時～3時30分📍女性総合センター1階健康サロン📍20人(申込順)📍1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

**はじめてのターゲットバードゴルフ**

羽根付きボールをゴルフクラブで打ち、傘を逆さにしたホールに入れる競技です📍60歳以上の市民の方📍2月7日～28日の火曜日、午前10時～正午(全4回)📍柴崎福祉会館、多摩川緑地野球場📍立川市ターゲットバードゴルフ協会・黒目篤男さんほか📍20人(申込順)📍1月10日(火)から柴崎福祉会館☎(523)4012へ



**55歳からの働きたい方を応援します**

シニアの方を対象に市内や周辺地域の企業などへの職業紹介や就業相談を行っています📍おむね55歳以上の方📍月曜～金曜日、午前10時～午後4時(祝日を除く)📍立川商工会議所無料職業紹介所(ルミネ立川店1階西側(外周))📍同紹介所☎(522)4611、市産業観光課商工振興係・内線2645

**二十三夜サロン**

認知症の方を介護する家族などが自由に語り合えます。今回のテーマは「認知症ウチの技」。直接会場へ📍1月20日(金)午後6時～8時📍ヴィラ・フェローホームズ3階(富士見町2-36-43)📍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**

📍1月24日(火)午前10時～正午📍若葉会館📍3組(申込順)📍高齢福祉課介護予防推進係・内線1472へ

**介護予防教室**

いずれも📍65歳以上の市民の方  
●**転ばない・つまづかない足をつくろう！～骨と筋肉を強くするトレーニング** 腹式呼吸とチューブトレーニングで下肢の運動をします📍1月25日(水)午後2時～3時30分📍柴崎学習館📍スポーツトレーナー・佐々木侑斗さん📍20人(申込順)📍1月10日(火)午前9時から南部西ふじみ地域包括支援センター☎(540)0311へ  
●**アクティブ体操** 体カアップを目指します📍①1月28日(土)午後1時30分～3時②2月1日(水)午後2時～3時30分(どちらかを選択)📍高松学習館📍各25人(申込順)📍1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  
●**転倒予防～良い姿勢で若々しく** 普段の生活に取り入れられる運動で転びにくい体作りを📍2月7日(火)午後1時30分～3時📍子ども未来センター📍ストレッチングインストラクター・高藤淳子さん📍20人(申込順)📍1月10日(火)午前9時からにしき福祉相談センター☎(527)0321へ

**2つの給付金の申請をお忘れなく！**

平成28年度臨時福祉給付金と障害・遺族基礎年金受給者向け給付金

申請は…

**1月31日(火)まで**

ご確認ください

▶臨時福祉給付金コールセンター ☎(595)6022