

地域体操クラブ参加者募集

音楽に合わせて口や全身をゆくり動かす体操を3か月間行います。初めて参加する65歳以上の市民で、自力で会場まで通える方。健康推進課で行っている「地域健康づくりグループ支援事業」との併用は不可。5月8日(月)～7月31日(月)の毎週1回。くわしくは下表の通り。1回250円(月払い)。定員15人。そのほかは10人(いずれも抽選)。4月21日(金)消印有効までに、はがきに「地域体操クラブ希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号、希望のクラス番号(下表1～6の中から第1・第2・第3希望)を書いて、高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ。4月下旬に結果を通知します。応募が少ないクラスは、他のクラスへの調整をすることがあります。

番号	会場(住所)	曜日	時間
1	柴崎会館	月	午前9時30分～11時
2	ココファン立川(錦町3-8-22)	木	午後2時～3時30分 〔4月20日(木)午後2時から体験あり〕
3	そんぼの家S立川(高松町3-10-1)	月	午後2時30分～4時
4	コープみらい弁天通り店(国分寺市西町4-26-2)	火	午後2時～3時30分
5	リアンレーヴ立川(柏町2-12-6)	水	午後2時～3時30分
6	エクセレント立川プレミア(上砂町5-61-1)	水	午前9時30分～11時

家でもできる！シニアの脳トレ！

認知症予防のために、ゲームや軽運動などで、考える力や判断力を鍛えます。自宅でも続けられるカレンダー式の教材を配布します。65歳以上の市民で医師から運動を制限されていない方。下表の通り。時間はいずれも午後2時～3時30分。各20人(申込順)。受講は年度内に1回のみ。申込開始日の午前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101会議室	5月2日(火)	北部中さいわい ☎(538)2339	4月10日(月)
柴崎福祉会館	5月15日(月)	南部西ふじみ ☎(540)0311	4月10日(月)
錦学習館	6月1日(木)	南部東はごろも ☎(523)5612	5月10日(水)
さかえ会館	7月12日(水)	北部東わかば ☎(538)1221	6月12日(月)
そんぼの家S立川(高松町3-10-1)	8月1日(火)	中部たかまつ ☎(540)2031	7月10日(月)
上砂会館	9月12日(火)	北部西かみすな ☎(536)9910	8月10日(木)

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、安全に運動効果を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。60歳以上の市民の方。5月15日(月)午後1時30分～3時30分。柴崎福祉会館、多摩川緑地(雨天時は室内のみ)。日本ポールウォーキング協会代表理事・杉浦伸郎さんほか。300円(ポールレンタル代)。30人(申込順)。動きやすい服装、運動靴(室内用と屋外用)、飲み物。4月10日(月)から柴崎福祉会館 ☎(523)4012へ。



国内旅行がお得！高齢者のグループ旅行を支援

- 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。65歳以上の方がグループの中で1人でも助成の対象になります。
- 助成額 年度にどちらか1回▶日帰り=1人につき1,000円▶宿泊=1人につき2,500円
- 利用方法 旅行代理店(右表)で予約をした後、旅行日前で、代金を支払う前に申請が必要です。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(立川タクロス1階)、各福祉会館

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 ユニゾ立川ビル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8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
ソニックツアーズ東京支店	曙町2-22-7 曙AYビル5階	☎(595)8841
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 法人営業東京多摩支店	柴崎町2-12-24 MK立川南ビル3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
京王観光立川支店	錦町2-4-2 CB立川ビル5階	☎(525)3991
トラベルエース東京	砂川町8-6-2	☎(523)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
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。

- 30人(申込順)環境を守る会事務局・河原田さん ☎090(6014)1595
- ヴァイオリン・ミニコンサート ヴァイオリン・サークルが主催。なじみのある曲を中心に子どもから大人まで幅広い年代の方が楽しめる曲を演奏します。直接会場へ。4月30日(日)午後2時～3時。さかえ会館。100人(先着順) 圓平出さん ☎090(9845)1205
- 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。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。5月8日～7月14日(月曜・水曜・金曜日コース)②6月19日～8月28日(月曜・木曜・土曜日コース)③9月1日～11月8日(月曜・水曜・金曜日コース)▶講義=同法人研修センター(錦町2-6-23)▶実習=同法人事業所 ☎56,995円(受講料、テキスト代)各

いつまでも元気自分らしく

いつまでも住み慣れた地域で自分らしく生活するために普段からの健康づくりや地域での交流などが大切です。今号では、健康づくりのための講座や教室、シニア向けのお役立ち情報などを紹介します。



シニア向けお役立ち情報



認知症相談会

認知症は早期対応が効果的です。自分や家族の気になることを何でもお気軽にご相談ください。4月26日(木)午前10時～正午。市役所2階208会議室。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「聞いて得する老人ホームの選び方」

老人ホームの選び方のポイントを専門家が公平中立な立場で話します。65歳以上の市民の方。4月26日(木)午後2時～3時30分。柴崎学習館。施設紹介事業所所長・齋藤弘毅さん。40人(申込順)。南部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311へ。

こんな悩みはありませんか？



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「二十三夜サロンへようこそ!」。直接会場へ。4月28日(日)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



立川商工会議所 無料職業紹介所

おおむね55歳以上の方を対象に市内や周辺地域の企業などの職業紹介や就業相談を行っています。月曜～金曜日(祝日を除く)、午前10時～午後4時。同紹介所(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

老人クラブに加入しませんか

老人クラブは地域の高齢者による自主的な団体です。現在88クラブ、約6,700人の方が健康づくりや美化運動など、地域を豊かにするさまざまな活動を行っています。地域の仲間と交流することで、健康維持や何かあった時の安心にもつながります。加入を希望する方は立川市老人クラブ連合会へお問い合わせください。ご自宅近くのクラブを紹介します。



軽スポーツ大会 輪投げ、ベタンク、グラウンドゴルフ大会など

- みんなの展示場 絵・文字画同好会 写実的絵とおもしろ文字を描きます。専門の講師が資料にそって丁寧にアドバイスをします。初心者大歓迎。毎月第2金曜日、午後1時30分～3時30分。みんなの展示場(柴崎町2-21-17)。1,500円。中村さん ☎(524)4702
- マザーズ イングリッシュ カリフォルニア大学言語学卒のエレンさんを囲んで楽しく英会話の勉強をしています。身近な話題で、いつも笑いに包まれています。毎月第1・第3・第4火曜日、午前11時～正午。さかえ会館。1回1,000円。中村さん ☎(522)3717
- 自力整体サークル 自分ひとりで行う整体を一緒に学びます。腰、肩、首などに

東京都シルバーパスの新規発行

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。

- パスの有効期限 発行日から平成29年9月30日(出まで)
- 対象者 満70歳以上の都民の方(寝たきりの方を除く)。70歳になる誕生月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から申し込みます。
- 申込方法 必要書類(下表参照)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	必要書類	費用
①平成29年度の住民税が「課税」で、③以外の方	・保険証、運転免許証、個人番号カードなどの本人確認書類を1つ ・②、③の方は次のうちいずれか1つ▶介護保険料納入(決定)通知書*1▶住民税課税(非課税)証明書*1▶生活保護受給証明書	10,255円
②平成29年度の住民税が「非課税」の方		1,000円
③平成29年度の住民税が「課税」で、平成28年の合計所得金額が125万円以下の方		

- *1 平成29年度の書類。6月の住民税賦課決定前は前年度の書類で代用可。
- *2 長期譲渡所得または短期譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合は、合計所得金額から特別控除額を控除して得た額。この特別控除の適用を受けた方は必要書類が異なる場合がありますので、お問い合わせください。

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

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
- フラダンス体験会 フラダンスサークル・KaPaが主催。健康と美容のために一緒に楽しくフラダンスを踊りませんか。4月12日～26日の毎週水曜日、午後7時～8時。4月14日～5月26日の毎週金曜日(5月5日を除く)、午前9時15分～10時15分。たましんRISURUホール。各10人(申込順)。津根さん ☎090(3570)1635
- りさいくるバザー 市民交流喫茶室をつくる会が主催。福祉作業所設立に向けて、りさいくるバザーを開催します。直接

- 会場へ。バザー品の提供も随時受け付けています(取りにも伺います)。ボランティアも募集。4月1・第3日曜日、正午～午後3時。いこいの場(曙町2丁目たましん本店横)。箱石さん ☎090(4960)3027
- 第1回菊作り講習会 立川菊花愛好会が主催。さし芽から中鉢移植まで、初心者にも分かりやすく指導します。秋には美しい花を楽しめます。菊展は11月1日～15日に立川諏訪神社の境内で開催。4月16日(日)午後1時30分～4時。さかえ会館。20人(申込順)。松本さん ☎(524)2847
- フリーマーケット出店者募集 環境を守る会が主催。あなたの不用品を欲しい人がいます。リサイクルしませんか。4月23日(日)、6月25日(日)、いずれも午前10時～午後3時(雨天中止)。湯羽衣西公園(JR南武線西国立駅前)。500円(参加費)。各

- 24人(選考)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(就職支援制度あり)。同法人 ☎(523)3552
- ノルウェーの犯罪学者(故)ニルス・クルステイさんに学ぶ つなば～つながる居場所の会が主催。「私たちはすぐ隣にいる人のことを気にしなくてはなりません」。クリスティさんの著書から修復的司法を読む形式で学びます。直接会場へ。4月28日(日)午後6時30分～9時。柴崎学習館。高田さん ☎080(4332)2536
- 大人のための英会話・韓国語入門講座 国際文化交流協会が主催。見て聞いて話す。外国人講師と楽しく基礎会話を学びます。5月16日(火)から毎週火曜日。英語=午後7時30分～8時30分。韓国語=午後6時～7時(いずれも全8回)。女性総合センター。6,000円(別途テキスト

- 代2,000円程度)。15人(申込順)。国際文化交流協会・前田さん ☎090(6489)2803
- 春のダンスパーティー ダンスサークル スターダストが主催。初級～中級者を対象にダンスパーティーを行います。ミキシング、抽選会、講習会と盛りだくさん。4月30日(日)午後1時～4時。柴崎学習館。1,000円(景品代ほか)。50人(申込順)。陸川さん ☎090(2473)4078
- 2017年子どもたちの健やかな成長を祝うガーデンパーティー 至誠学園ガーデンパーティー実行委員会が主催。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、児童福祉啓発コーナーなど。直接会場へ。4月30日(日)午前10時～午後2時30分。至誠学園(錦町6-26-15)。櫻井さん ☎(524)2601

会員募集

- みんなの展示場 絵・文字画同好会 写実的絵とおもしろ文字を描きます。専門の講師が資料にそって丁寧にアドバイスをします。初心者大歓迎。毎月第2金曜日、午後1時30分～3時30分。みんなの展示場(柴崎町2-21-17)。1,500円。中村さん ☎(524)4702
- マザーズ イングリッシュ カリフォルニア大学言語学卒のエレンさんを囲んで楽しく英会話の勉強をしています。身近な話題で、いつも笑いに包まれています。毎月第1・第3・第4火曜日、午前11時～正午。さかえ会館。1回1,000円。中村さん ☎(522)3717
- 自力整体サークル 自分ひとりで行う整体を一緒に学びます。腰、肩、首などに