

いきいきシニアライフ

介護予防教室

いずれも65歳以上の市民の方
持参しやすい服装、飲み物、タオル

●きれいなシニアを目指そう！
ウォーキング講座 正しい姿勢で若々しい歩き方に10月4日

（水）午後1時30分～3時 高松学習館 25人（申込順）申中部た
かまつ地域包括支援センター ☎（540）2031へ

●アクティブ体操 転ばない体づくりを10月～平成30年3月

の第4土曜日（12月のみ第3土曜日）、午後1時30分～3時（全6回）高松学習館 25人（抽選）申9月30日（土）（消印有効）
までに往復はがき（1枚につき1人）に、住所、氏名、年齢、電話番号、返信宛先を書いて中部たかまつ地域包括支援センター ☎（〒190-0001）高松町2-27-27 ☎（540）2031へ

シニア向け学習会～大人の発達障がい

①・②は同じ内容です 市民の方 9月20日（水）①午前10時～11時30分 ②午後2時～3時30分
①幸学習館 ②若葉会館 ③精神看護専門看護師・佐伯幸治さん（各30人）（申込順）申北都東わかば地域包括支援センター ☎（538）1221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（平成29年度初参加の方）
10月13日（金）午後2時～3時30分 幸学習館 20人（申込順）申飲み物、筆記用具 申9月11日（月）午前9時から北都中さ
いよいよ地域包括支援センター ☎（538）2339へ

高齢者のついで

歌謡ショ
ーや津軽三味線演奏を行います。
出演は、新沼謙治さん



澤田勝紀さん



新沼謙治さん

やさしい太極拳

対60歳以上の市民の方 10月20日～11月17日の金曜日、午後1時30分～3時30分（全4回。11月3日を除く）場一番福祉会館
師太極拳指導員・上條喜久子さん（定20人）（申込順）申9月11日（月）から一番福祉会館 ☎（531）2945へ

お口から健康長寿はじめませんか

口の健康が全身の健康につながります。講義後、ケア方法や体操を学びます 65歳以上の市民の方 9月27日（水）午後2時～3時30分 高松学習館 歯科医師・金井克樹さん（定30人）（申込順）申南部西ふじみ地域包括支援センター ☎（540）0311へ

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、長寿をお祝いして地区担当の民生委員が敬老金をお届けします 高松学習館 調整係 ☎（540）1490

老人クラブにご加入を

老人クラブは、地域の高齢者が互いに助け合い、豊かな生活を送るための組織です。市内では現在、87クラブ、約6600人の方が活動しています。

▼活動内容「健康づくりや介護予防のための活動」「相互に支え合う友愛活動」「まちの美

高齢者のグループ旅行を支援します

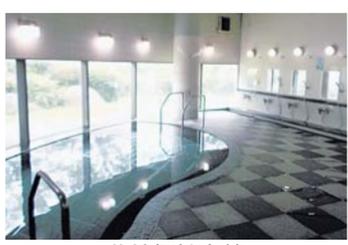
市内在住の65歳以上の方を対象に国内旅行の費用を一部助成します（海外旅行には利用不可）。
●対象 市内在住でグループ（2人以上。夫婦、家族でも可）の旅行に参加する65歳以上の方
●助成額 年度内にどちらか1回▼日帰りの旅行 1人につき1000円▼宿泊の旅行 1人につき2500円

高松福祉課高齢者事業係・内線1476

化活動」など、クラブごとにさまざまな活動を行っています▼対象 60歳以上の市民の方▼年会費 1200円（2400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いたします。お問い合わせください。
立川市老人クラブ連合会 柴崎福祉会館内 ☎（521）3733

●申請方法 旅行代理店（左表）で予約した後、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 高松福祉課（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

ご利用ください 福祉会館



柴崎福祉会館

福祉会館は柴崎、一番、曙、幸の4館あり、生きがい活動や健康づくり、学習や娯楽の場として無料で利用できます。館内にはお風呂や集会室、会議室、学習室などがあります。

●利用できる方 市内に住む▶60歳以上の方▶心身に障害のある方▶ひとり親家庭の方
●利用方法 ▶個人＝福祉会館利用券をお持ちください。初めて利用する方は、本人確認書類をお持ちください▶団体＝初回利用時に窓口で利用団体登録申請書に必要事項を記入してください

●開館時間 午前9時～午後5時
●休館日 日曜日、年末年始、祝日（敬老の日、文化の日）は開館
●浴場利用日 月曜～金曜日、くわしい時間はお問い合わせください。
福祉総務課生きがいづくり係（柴崎福祉会館内） ☎（523）4012

福祉会館を旅する 謎解きスタンプラリー

市内4つの福祉会館をめぐる出題される謎を解き、最終問題にチャレンジ。最終問題に正解すると、シールなどがもらえます 福祉会館を利用できる方（上記事参照）
10月3日（火）～12月25日（月）の福祉会館開館日 各福祉会館窓口へ
福祉総務課生きがいづくり係（柴崎福祉会館内） ☎（523）4012



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 ユニツ立川ビル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 オリピック曙町ビル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（200）583
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	☎（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
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、助成制度申請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。

9月18日（月・祝）敬老の日は市内4か所の福祉会館を開館します。入浴施設も通常通り利用できます 柴崎福祉会館 ☎（523）4012