

シニア

介護予防教室

●あなたの姿勢、見直してみませんか
体のバランスを整えて、転びにくい体をつくりましょう
☎65歳以上の市民の方
時5月16日(水)午後2時～3時30分
場錦学習館(師)姿勢法講師・斉藤直江さん
定25人(申込順)申4月25日(水)午前9時からにしき福祉相談センター ☎(527)0321へ

●身体すっきり体操
正しい姿勢を身につけ、肩こりや腰痛を和らげましょう
☎65歳以上の市民の方
時5月25日(金)午後2時～3時30分
場子ども未来センター(師)健康運動指導士・八木香さん
定30人(申込順)申南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ

居場所づくりの補助金を希望する団体を募集します

市は65歳以上の方の居場所づくりを応援するために、定期的に運動やレクリエーション、茶話会などを行う団体に運営費の一部を補助します
▶対象＝次のすべてに該当する団体
▷65歳以上の市民を含む3人以上で構成・運営している
▷活動の目的が地域の高齢者の居場所づくりである
▷1回の活動が1時間以上で週1回以上活動している
▷原則として新たな参加者の利用を拒まない
▶補助金額＝対象経費の2分の1(賃貸料、消耗品代、講師謝礼、保険代などで上限月2万円。光熱費や飲食費、運営者側の謝礼や交通費、65歳以上の市民が参加していない月の費用は対象外。他の補助制度が充てられている費用も除く)
▶補助団体数＝6団体(選考)申5月11日(金)までに高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ

たまがわ・みらいパークの催し

場たまがわ・みらいパーク(旧多摩川小)申マークの催しは電話、または参加者名・電話番号を書いてファクスで☎・Fax(848)4657へ。そのほかの催しは直接会場へ

5月22日(火)は休館日です。

- たまみら朝市 時5月20日(日)午前10時～正午(売り切れ次第終了)
- 竹細工 対小学生以上の方時5月1日・8日・15日・29日の火曜日、午前10時～午後4時30分費1回500円(材料代)定各10人
- 申陶芸教室 1つ作るのに2回参加が必要対5歳以上の方時5月5日～26日の土曜日、午後1時～3時30分費1回1,000円(材料代。子どもは500円)定各20人(申込順。前日までに)持エプロン
- 申たまみら書道・ペン習字教室 対小学3年生以上の方時5月5日・19日の土曜日、午後1時～3時(全2回)費中学生以上500円(消耗品代)定小学生＝5人▷中学生以上＝10人(申込順。5月4日(金)祝までに)
- 申みんなのごはん“サボシヨク” 時5月11日(金)午後5時～7時、5月26日(土)正午～午後2時費小・中学生100円、

体操をしたい方々を応援します

「自分たちで体操をしたいけれど、どんな体操をしていいかわからない」という方々に、市が体操指導者を派遣します(合計7回)▶対象＝次のすべてに該当する団体▷40歳以上の市民3人以上で構成されている▷週1回1時間を目安として、市が推奨する体操に3か月以上取り組む意向がある▷会場を自分たちで確保している▷地域健康づくりグループ支援事業を利用してない▶支援内容＝▷体操指導者を無料で7回派遣します▷体操のテキストとしおりを差し上げます▷構成員のみで体操できるCDまたはDVDを貸与します▷初回と3か月後に体力測定をします申高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ



やさしい健康気功

☎60歳以上の市民の方時6月1日～22日の金曜日、午後1時30分～3時30分(全4回)場曙福祉会館(師)気功指導員・上甲浪子さん
定20人(申込順)持動きやすい服装、飲み物申4月25日(水)から曙福祉会館 ☎(529)8567へ

シルバー人材センター就業体験講習「保育補助の仕事」

シルバー人材センターの紹介と保育補助の仕事の体験講習を行います
☎市内在住で原則60歳以上のシルバー人材センター未入会の方
時5月29日(火)午前10時～午後3時場女性総合センター
定20人(申込順)申東京しごと財団シルバー講習担当係 ☎03(5211)2326へ

- 高校生以上300円(材料代)定各30人(申込順。5月4日(金)祝までに)
- 申アイシングクッキー教室 対乳幼児と母親時5月12日・26日の土曜日、午前10時30分～11時30分費1人500円(材料代)定各6人(申込順。5月9日(水)までに)持エプロン
- ふれあいサークル 高齢者向けの軽めの体操、脳トレなど時5月12日(土)午後1時30分～3時30分費50円(お菓子代)
- ミエ子さんと歌おう! 中高年向けの童謡・唱歌時5月14日・28日の月曜日、午前10時30分～11時30分費1回300円(楽譜代)
- 申ミニトマの木のベビーボンディング 対3か月～7か月の乳児と保護者時6月1日(金)午前10時30分～正午費500円(オイル代)定10組(申込順。5月15日(火)～23日(水)に)持バスタオル
- 申たまみらでカラオケを楽しもう! 対3人以上のグループ(中学生以下は保護者同伴)時6月3日(日)、6月6日～27日の水曜日▷午前9時30分～午後0時30分▷午後0時45分～4時45分費1時間500円定各1組(抽選。5月1日(火)～5日(土)祝に申し込み。6月3日(日)は親子優先)

催し

たちかわアートギャラリー展



「描く喜び、見る楽しみ」をテーマに応募作品すべてを展示する市民のための絵画展です。直接会場へ時5月19日(土)～27日(日)、午前10時～午後5時(21日(月)は休館。27日(日)は午後3時まで)場たましんRISURUホール地下展示室(立川市地域文化振興財団) ☎(526)1312

訪問看護をもっと知ろう・市民フェア

在宅医療の必要な方が増えています。

訪問看護師による説明・相談のほか、訪問診療、訪問看護に関する展示や小冊子の配布、血管・骨年齢測定器の展示もあります。直接会場へ時5月12日(土)午前10時～午後3時場女性総合センター1階ギャラリー(立川市地域文化振興財団) ☎(526)1472

立川市役所ロビーコンサート

出演はフルートデュオ「ルネ」の清田博美さん、村井晴さんと、塩木ももこさん(ピアノ)。曲は「アメリカ小二重奏曲」「G線上のアリア」ほか。直接会場へ時5月10日(木)午後0時20分～0時50分場市役所1階多目的プラザ(立川市地域文化振興財団) ☎(526)1312



子ども未来センターのコミュニティプログラム

- いずれも場子ども未来センター。申込方法等、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(右上2次元コードからアクセス可)。
- にわヨガ～コチコチになった心と体をヨガでゆるめましょう 時5月14日(月)午後2時10分～3時30分費500円(お茶代)場東京にしがわ大

- 学・保坂さん ☎090(8461)8561
- ぐりとぐらのおはなし会 時5月15日(火)午後2時30分～3時場おはなしサークルぐりとぐら・浅野さん ☎(511)6763
- 5月のおはなし会 時5月19日(土)午後2時～3時場おはなし会森のポケット・山田さん ☎090(8052)0340

柴崎学習館まつり「第41回すわっ祭」

いずれも場柴崎学習館申マークの催しは、4月25日(水)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ(申込順)。そのほかは直接会場へ(先着順)。
▶作品展＝5月23日(水)～27日(日)、午前9時～午後5時(作品の実費頒布もあります)▶舞台発表会＝5月20日・27日の日曜日、午前10時開演

催し名(実施団体)	日時、費用、定員など
申書画の裏打ち教室(立川表装友の会)	時5月19日・26日の土曜日、午前9時30分～午後4時(全2回)費100円(材料代)定10人
申アフリカの人々の暮らし～食糧・農業・紛争・平和(アフリカと日本の絆)	時5月19日(土)午後2時～4時師東京外国語大学現代アフリカ地域研究センター長・武内進一さん 定15人
トリム体操体験教室(立川トリムES)	時5月21日(月)午前10時～11時30分師トリム体操講師・吉田文栄さん 定10人持バスタオル、飲み物、運動靴(上履き)
申パソコン(図形)でお菓子袋作成(パソコン勉強会)	時5月23日(水)午前10時～正午費200円(資料代、材料代)定12人持パソコン
トリム体操体験教室(立川トリム神無月)	時5月23日(水)午後1時30分～3時30分師トリム体操講師・吉田文栄さん 定10人持バスタオル、飲み物、運動靴(上履き)
第6回川柳大会(川柳天々会)	応募作品から入選句の選定と講評をします。入選句は5月24日(木)～31日(木)に柴崎学習館で展示 時5月24日(木)午後1時30分～3時30分師全日本川柳協会常任幹事・安藤紀楽さん 定40人
図書館利用案内～便利な図書館利用方法	時5月24日(木)午後1時30分～2時30分
公開教室(キルトサークルみつばちパッチ)	時5月25日(金)午前10時～正午
はるのおはなしかい(おはなしころりん)	絵本やわらべうたなど時5月26日(土)午前11時～11時45分定20人
「すわっ祭」ダンスパーティー(ルネサンスダンスサークル)	時5月26日(土)午後1時30分～5時師立川市ダンススポーツ連盟・田中潔さん、北川由美子さん 定30人持ダンスシューズ
申すわっ祭映画会(立川名画座通り映画祭実行委員会)	立川ゆかりの短編自主製作映画を上映時5月26日(土)午後2時～4時定20人
申在宅看取りを考える～ビデオ上映と体験者のお話(多摩ホスピスの会)	時5月26日(土)午後2時～4時定30人