

シニア

しあわせ家族介護のついで

家族の介護に悩みや不安を抱えている方と一緒に学び、思いを語り合います。市民の方時▷勉強会=8月8日(水)▷交流会=9月12日(水)、いずれも午後1時30分~3時場西砂学習館定各30人(申込順)印北部西かみすな地域包括支援センター☎(536)9910へ

認知症パネル展

認知症についての説明や、市の事業、地域のサービスについて紹介します。直接会場へ時8月22日(水)~31日(金)、午前8時30分~午後5時場市役所1階多目的プラザ印高齢福祉課介護予防推進係・内線1471

シルバー人材センター入会説明会

市内在住の57歳以上の方時・場▷8月3日(金)=砂川学習館▷8月8日(水)=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)▷8月15日(水)=女性総合センター▷9月12日(水)=シルバー人材センター柴崎本部、いずれも午後1時30分から印前日までにシルバー人材センター柴崎本部☎(527)2204へ

健康づくりで仲間づくり!地域体操クラブ参加者募集

音楽にあわせて口や全身をゆっくり動かす体操を3か月間行います。その後、体操を継続する方のための支援も行います。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)時・場下表の通り費1回250円(月払い)定下表(抽選)印8月17日(金)(消印有効)までに、電話、またははがきに「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3希望)を書いて、高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ。8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場合があります。

番号	会場	日程、時間	定員
1	しばさき会公会堂(柴崎町1-20-18)	9月4日~11月20日の毎週火曜日、午前10時~11時30分	20人
2	市宮江の島住宅自治会集会所(栄町6-17-1)	9月3日~12月10日の毎週月曜日、午前10時~11時30分(祝日を除く)	10人
3	砂川町8丁目協力者個人宅	9月3日~12月10日の毎週月曜日、午後1時30分~3時(祝日を除く)	6人
4	西砂会館	9月5日~11月21日の毎週水曜日、午後2時~3時30分	20人
5	幸町団地南集会所(幸町4-52-1)	9月6日~11月22日の毎週木曜日、午後2時~3時30分	15人
6	滝ノ上会館	9月5日~11月21日の毎週水曜日、午前10時~11時30分	20人

講座

- ★マークはたちかわ☆きらきらカードの対象の「市民企画講座」です。
- ♡マークは郷土の理解を深める講座などを行う「立川市民科」です。

日本美術~琳派

俵屋宗達、尾形光琳、酒井抱一などについて学びます。時9月4日・18日・25日の火曜日、午後2時~4時(全3回)場柴崎学習館印美術ジャーナリスト・斎藤陽一さん費1,500円(受講料)定40人(申込順)印若干名(1歳~学齢前)印7月25日(水)から柴崎学習館☎(524)2773へ

吹奏楽ジャズ・ポップスセミナー

ジャズ・ポップスの基本を学び、課題曲を発表します。打楽器以外の参加者は原則楽器持参。楽器のない方、中高生以外の方、指導者の方の見学可(要申込)印吹奏楽経験のある中高生時9月30日(日)、10月8日(月祝)、午前9時30分~午後4時(全2回)場柴崎学習館印中田秀光さん(トランペット)、立川市吹奏楽団の皆さんほか定50人(申込順)印楽器、筆記用具、譜面台(お持ちの方)印7月25日(水)から電話、または氏名、連絡先を書いてEメールで柴崎学習館☎(524)2773e shibasakigakusyukan@city.tachikawa.lg.jpへ

講演会~人形浄瑠璃「笹子追分人形芝居」を観る

甲州街道最大の難所「笹子峠」に伝わる約300年の歴史を聞いて、山梨県無形民俗文化財の観劇を楽しみます。時9月8日(土)午後2時~4時場女性総合センター印笹子追分人形保存会の皆さんほか定150人(申込順)印若干名(1歳~学齢前)印7月25日(水)から生涯学習推進センター☎(528)6872へ

消費税10%への増税と市民生活

増税が市民生活に与える影響を学びます。時8月26日(日)午後2時~4時場高松学習館印大東文化大学教授・高沢修一さん定30人(申込順)印若干名(1歳~学齢前)印7月25日(水)から高松学習館☎(527)0014へ

こころを傾けて聴こう~傾聴のおはなし

身近な家族の話に耳を傾けることの大切さを学びます。時8月31日(金)午後1時30分~3時30分場高松学習館印にしき傾聴クラブの皆さん定24人(申込順)印7月25日(水)から高松学習館☎(527)0014へ

布ぞうりを作りましょう

時▷8月21日(火)午後1時~4時▷8月22日(水)午前9時~正午(全2回)場女性総合センター印グループ・ベターライフの皆さん費500円(材料代)定

20人(申込順)印5人程度(1歳~学齢前)時5cm×1m程度に裂いた浴衣やシャツなどの木綿の布30枚、はさみ、かぎ針(8~10号)、ズボン着用印7月25日(水)から生活安全課消費生活センター係☎(528)6801へ

スポーツ

フィジカルトレーニング講演会

多くのアスリートのフィジカルトレーナーとして活躍している中野ジェームズ修一さんによる講演会です。申込方法など、くわしくは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。時9月30日(日)午後7時から場たましんRISURUホール定1,200人(申込順)印立川市体育協会☎(534)1483

7月29日(日)、柴崎市民体育館は休館します

7月29日(日)は大会のため、柴崎市民体育館は一般利用できません。また、7月28日(土)はプールの利用は午後4時で終了します。印スポーツ振興課☎(529)8515

市民体育大会

申込方法、費用などは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。
●バスケットボール(ジュニアの部) 時8月18日(土)~20日(月)場泉・柴崎市民体育館印九中・菅野さん☎(535)1415

●卓球(中学生の部) 時9月1日(日)場四中間四中・森田さん☎(536)2411

●相撲(個人・団体の部) 時9月9日(日)場練成館印立川市相撲連盟・佐川さん☎(536)4616

●ゲートボール 時▷オープンの部=9月9日(日)▷地区対抗の部=9月23日(日祝)場砂川中央地区北多目的運動広場印立川市ゲートボール協会事務局・井上さん☎(523)7132

●ソフトテニス 時▷一般の部=9月9日(日)▷中学個人男子=9月30日(日)▷中学個人女子=10月7日(日)場泉町庭球場印立川市ソフトテニス連盟・鎌田さんe kamata.yukio@gmail.com

●テニス 時▷一般シングルス男子B=9月15日(土)▷一般シングルス男子A=9月16日(日)▷一般シングルス女子A・B=9月22日(土)▷中学生シングルス男子=9月24日(月休)▷シニアダブルス=10月7日(日)▷中学生シングルス女子=10月8日(月祝)場泉町・砂川中央地区・錦町・自治大学各校庭球場印立川市テニス連盟事務局・山崎さん☎(536)6798

●サッカー(一般の部) 時10月7日~12月9日の日曜日場砂川中央地区多目的運動広場印立川市サッカー協会・石川さん☎090(3908)8835

●陸上競技(地区対抗・オープンの部) 時10月28日(日)場立川公園陸上競技場印立川市陸上競技協会・飯塚さん☎090(6926)4673

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 時8月6日・20日の月曜日、午後2時10分~3時30分、8月12日(日)午前10時10分~11時30分費1回500円(お茶代)印東京にしがわ大学・保坂さん☎090(8461)8561

●知って得する!保険のいろは 時8月9日(木)午前9時30分~11時30分費500円(資料代、お茶代)印だるあるす・井上さん☎(562)3339
●足形、手形で親子カレンダーをつくらう! 対未就園児と保護者時8月16日(木)・28日(火)▷午前10時~11時30分▷午後1時~2時30分費1,000円(材料代ほか)印DearMother事務局☎090(6560)2524

市民体育館

8月の個人利用日

▶午前=午前9時~午後0時30分 ▶午後I=午後0時30分~4時 ▶午後II=午後4時~7時30分 ▶夜間=午後7時30分~11時

泉市民体育館 ☎(536)6711

○8月2日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
○8月18日・22日は大会のため、体育室の個人利用はできません。
●第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)=1日・2日・4日・8日・12日・15日・29日
●第2体育室▶卓球・バドミントン=6日・13日・20日・26日・27日(26日は全日、26日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=6日・13日・20日・27日(午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○8月6日(第1月曜日)は無料の個人開放日です。
●第1体育室(バドミントン・ミニテニス) ●第2体育室(卓球)=いずれも3日・6日・10日・11日・17日・19日・24日・25日・31日
●第1体育室(バスケットボール)=13日・27日(夜間は午後9時30分まで)