

# いきいきシニアライフ

いつまでも元気に楽しく毎日を過ごしたい、過ごしてもらいたい、というのは誰もが願う共通の思いです。さまざまな催しや講座を利用して充実した高齢期を送りませんか。

## 介護予防教室「元気ハツラツ民謡教室」

生演奏の尺八、三味線にあわせておなかの底から声を出して歌います。対65歳以上の市民の方。8月21日（火）午後1時30分～3時30分。西砂会館。30人（申込順）。申しすな福祉相談センター。☎（531）5550へ

## 明るい終活〜自分らしいエンディングとは

エンディングノートの書き方のポイントを学び、自分らしいエンディングについて考えます。対65歳以上の市民の方。8月22日（水）午後2時～3時30分。柴崎学習館。東京都消費者啓発員・黒川正美さん。30人（申込順）。申南西部ふじみ地域包括支援センター。☎（540）0311へ

## 認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族を支える地域の応援者を養成します。市内在住・在勤・在学の方。9月14日（金）午前10時～11時30分。場女性総合センター。30人（申込順）。申中部たかまつ地域包括支援センター。☎（540）2031へ

## 立川市老人クラブ

### 輪投げ大会で見事優勝

6月22日に渋谷区スポーツセンターで東京都老人クラブ連合会主催の輪投げ大会が行われ、都内各地から82の老人クラブが参加しました。その中で、立川市の老人クラブ「六番組長寿会」が優勝、「エステート一番親和会」が7位、「八寿会」が10位と見事な成績をおさめました。

立川市の老人クラブではさまざまなスポーツやレクリエーションが活発に行われています。高齢期の健康づくり、仲間づくりのために老人クラブに参加しませんか。



優勝した「六番組長寿会」

立川市老人クラブ連合会 ☎（521）3733

11月8日（木）・9日（金）に柴崎福祉会館で開催。演目は音曲（カラオケを含む）、舞踊、手品、曲芸など自由（1人1種目）。応募者多数の場合抽選。対



## ふれあい演芸会出演者を募集

認知症は早期対応が効果的です。お気軽にご相談ください。8月22日（水）午前10時～正午。場女性総合センター。3組（申込順）。申高齢福祉課介護予防推進係。内線1471へ

## 懐かしい歌を一緒に

大きな声で歌ったり笑ったりすることは健康の秘訣。昔を語りながら楽しいひとときを。対65歳以上の方。9月14日（金）午後1時30分～3時30分。西砂学習館。音楽講師・山田香代さん。岡田文子さん。50人（申込順）。申8月10日（金）から西砂学習館。☎（531）0431へ

## シルバー人材センター入会説明会

会員登録の申し込みも受け付けます。対市内在住の57歳以上の方。場。9月12日、10月10日の水曜日。シルバー人材センター。柴崎本部（柴崎町1-17-7）。9月25日（火）。女性総合センター。いずれも午後1時30分から。申前日までにシルバー人材センター。柴崎本部。☎（527）2204へ

## シルバー大学入学生を追加募集

9月開校のシルバー大学入学生を追加募集します。募集講座は下表の通り。受講は1人2講座まで。

●対象 9月1日現在、60歳以上の市民で各講座を初めて受講する方。社交ダンス、ゲートボール、ターゲット・バードゴルフは、医師から運動を制限されていない方。

●申込方法 8月17日（金）[消印有効]

までに往復はがきに①講座名②住所③氏名（ふりがな）④性別⑤生年月日⑥電話番号⑦緊急時の連絡先の方の氏名・間柄（本人以外）⑧その方の電話番号、返信用宛先を書いて、市シルバー大学事務局 [〒190-0023柴崎町5-11-26柴崎福祉会館内] ☎（528）1246へ。結果は8月下旬に返信します。



会場	講座名	日時	募集人数	教材費(目安)
柴崎福祉会館	英会話(柴崎)-1年生	第1・第3金曜日、午前	4人	500円
	立川の歴史と史跡探訪	第1・第3木曜日、午後	2人	—
	篆刻	第3木曜日、午前	19人	4,000円
	地域活動発見	第3火曜日、午後	11人	—
	水墨画	第1木曜日、午前	11人	9,000円
	書道(柴崎)	第3水曜日、午後	11人	3,000円
	折り紙	第3火曜日、午後	14人	5,000円
幸福社会館	社交ダンス-1年生	第1～第4水曜日、午前	男性18人 女性8人	10,000円
	茶道	第2・第4木曜日、午後	18人	17,000円
	陶芸-1年生	第2・第4水曜日、午前	3人	15,000円
曙福祉会館	カラオケ	第1・第2月曜日、午後	8人	2,200円
	俳句	第1金曜日、午後	4人	2,000円
一番福祉会館	きり絵	第1火曜日、午後	9人	2,500円
	書道(一番)	第1水曜日、午後	29人	3,000円
砂川中央地区ゲートボール場ほか	絵手紙	第2金曜日、午後	11人	6,000円
	ゲートボール	第1～第4火曜日、午後1時～4時	15人	2,200円
多摩川緑地野球場	ターゲット・バードゴルフ	第1～第5火曜日、午前	3人	—
市内農家ほか	園芸	第2・第4木曜日、午後	20人	3,000円

▶午前=午前10時～正午(陶芸は午前9時30分～正午) ▶午後=午後1時30分～3時30分(ゲートボールは午後1時～4時) ▶英会話、社交ダンス、陶芸は2年制です。英会話、社交ダンスの2年生は午後の授業となります。

## 福祉や介護のよろず相談所 地域包括支援センター・福祉相談センター

地域包括支援センターと福祉相談センターは、高齢者が安心して生活できるように設けられた総合相談窓口です。福祉や医療、介護予防、権利擁護などについて、専門職が関係機関と連携しながら支援します。自分や家族、ご近所の高齢者について気になることがあれば、お近くのセンターに相談してください。

●相談内容の例 ▶介護保険の申請をしたい ▶地域福祉サービスを教えてほしい ▶介護用品や福祉用具を紹介してほしい ▶家族の介護で悩んでいる ▶介護予防に関する取り組みを支援してほしいなど

●開館時間 ▶月曜～金曜日=午前9時～午後7時 ▶土曜日=午前9時～午後5時

### ●地域包括支援センター

名称	担当地域	電話番号
南部西ふじみ地域包括支援センター	富士見町、柴崎町	☎（540）0311
南部東はごろも地域包括支援センター	羽衣町、錦町	☎（523）5612
中部たかまつ地域包括支援センター	高松町、曙町、緑町	☎（540）2031
北部東わかば地域包括支援センター	若葉町、栄町	☎（538）1221
北部中さいわい地域包括支援センター	幸町、柏町、砂川町、泉町	☎（538）2339
北部西かみすな地域包括支援センター	上砂町、一番町、西砂町	☎（536）9910

### ●福祉相談センター

名称	電話番号
にしき福祉相談センター	☎（527）0321
かみすな福祉相談センター	☎（537）7799
にしすな福祉相談センター	☎（531）5550

