

●元気ハツラツ民謡教室 尺八、三味線の演奏にあわせて歌います対65歳以上の市民の

**介護予防教室**



地区(町名)	時間
砂川、幸、泉、上砂、一番、西砂	午前10時45分～正午
曙、高松、緑、栄、若葉、柏	午後1時30分～2時45分
富士見、柴崎、錦、羽衣	午後4時15分～5時30分

開場は、いずれも30分前

**声を出して元気に！シニア世代の本読み講座**

65歳以上の市民の方時9月28日（金）午後2時～3時30分場砂

紙芝居や音読を体験します対

転ばない体づくりを目指します対65歳以上の市民の方時10月27日（土）平成31年3月23日の第4土曜日、午後1時30分～3時（全6回）場高松学習館定25人（抽選）申9月22日（土）（消印有効までに、往復はがき（1枚につき1人に「アクティブラジオ・秋コース」、住所、氏名、年齢、電話番号、返信用宛先を書いて、中部たかまつ地域包括支援センター〔〒190-0011高松町2-27-27〕（540）2031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対

係・内線1490

## ご利用ください 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。館内にはお風呂や電位治療器、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歳以上の市民の方▶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(初めて利用する方は本人確認書類)を持参▶団体=初回利用時に窓口で利用団体登録申請書を記入
- 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、時間は下表の通り

### 館別浴場利用時間

館名	性別	時間
柴崎	男性・女性	午前10時～午後3時30分
一番	男性	午前10時～午後0時20分
	女性	午後1時10分～3時30分
曙	男性	午前10時～午後0時30分(月曜・水曜・金曜日) 午後1時～3時30分(火曜・木曜日)
	女性	午前10時～午後0時30分(火曜・木曜日) 午後1時～3時30分(月曜・水曜・金曜日)
	男性	午前10時～午後3時30分
	女性	午前10時～午後3時30分
幸	男性・女性	午前10時～午後3時30分

問福祉総務課生きがいづくり係(柴崎福祉会館内)（523）4012

# いきいきシニアライフ



## 高齢者のつどい

歌謡ショー

等を行います。

出演は、渥美

二郎さん、原

田悠里さんほ

か。軽食、小

物等の販売も

あります。来

場の際は公共交通機関等をご利

用ください対

9月15日現在、75

歳以上の市民の方時

10月27日

しんRISURUホール申

各地

担当の民生委員にお申し出く

ださい。入場整理券等をお渡し

します問

福祉総務課調整係・内

線1490

開場は、いずれも30分前



原田悠里さん



渥美二郎さん

方時9月18日(火)午後1時30分  
～3時30分場西砂会館定30人

(申込順)申にしすな福祉相談セ

ンター（531）5550～

レッチ！腰痛や膝の痛みを軽

減するストレッチや筋トレを行

います。椅子に座ったままでも

できます対65歳以上の市民の方

時9月26日(水)午後2時～3時

45分場柴崎学習館師健康運動指

導士・田中暁さん定30人(申込

援センター（540）0311

へ

転ばない体づくりを目指します対

65歳以上の市民の方時10月27

日（平成31年3月23日の第4土

曜日、午後1時30分～3時（全

6回）場高松学習館定25人（抽

選）申9月22日（土）（消印有効

までに、往復はがき（1枚につ

き1人に「アクティブラジオ・秋

コース」、住所、氏名、年齢、

電話番号、返信用宛先を書いて、

中部たかまつ地域包括支援セン

タ（〒190-0011高松町

2-27-27）（540）2031へ

ヘ

のクラブを紹介します。お問い合わせください。

の年会費＝1200円～2

400円（クラブによって異な

ります）▼入会方法＝自宅近く

のクラブを紹介します。お問い合わせください。

の対象＝おおむね60歳以上の市民

の方▼年会費＝1200円～2

400円（クラブによって異な

ります）▼入会方法＝自宅近く

のクラブを紹介します。お問い合わせください。

の会員登録＝立川市老人クラブ連合会（柴

崎福祉会館内）（521）37

33

の会員登録＝立川市老人クラブ連合会（柴