

シニア

楽しく元気を目指せ健康づくり

ストレッチの
後、リズムに
のって楽しく
体を動かしま
す **対** 60歳以
上の市民の方



時①2月22日(金)②3月15日(金)、いずれも午後1時30分～3時30分(場)①幸福社会館②曙福社会館(師)①東京女子体育大学教授・秋山エリカさん②同大学学長・浅見美弥子さん(定)各20人(申込順)(持)動きやすい服装、タオル、飲み物(申)1月10日(木)から①幸福社会館☎(535)2197②曙福社会館☎(529)8567へ

シナプソロジーで頭と身体を活性化

簡単な動作で頭と体を刺激して、脳を活性化する認知症予防の運動「シナプソロジー」を体験します **対**65歳以上の市民の方 **時**1月23日(水)午後2時～3時30分 **場**柴崎学習館 **師**柔道整復師・渡邊賢司さん **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

懐かしい歌をご一緒に

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**時**2月13日**水**午後1時30分～3時30分**場**西砂学習館**講**音楽講師・山田香代さん、岡田文子さん**定**50人(申込順)**申**1月10日**木**から西砂学習館**☎**(531)0431へ

はじめての終活～エンディングノートで想いを残す

すべての人が必ず直面する人生の卒業。あなたの人生を、想いを、大切な人に残してみませんか**対**60歳以上の市民の方**時**2月20日**水**午後1時30分～3時30分**場**柴崎福祉会館**面**相続
診断士・工藤正明さん**定**20人(申込順)**持**筆記用具**申**1月10日**木**から柴崎福祉会館**☎**(523)4012へ

ボイストレーニング+昭和歌謡

発音・発声練習に加え、懐かしい昭和歌謡を歌うことで聴き取りやすい声を目指します**対**60歳以上の市民の方**時**①2月13日・20日の水曜日②2月27日、3月6日の水曜日、いずれも午前10時～正午(各全2回)**場**柴崎福祉会館**師**合唱団講師・田ヶ谷省三さん**定**各28人(申込順)**申**1月10日(木)から柴崎福祉会館**☎**(523)4012へ

やさしいヨガ教室

対60歳以上の市民の方**時**2月21日
 ～3月14日の木曜日、午前10時～正
 午(全4回)**場**柴崎福祉会館**師**生涯学
 習市民リーダー・伊藤統子さん**定**25
 人(申込順)**持**ヨガマットかバスタオル**申**1月10日(木)から柴崎福祉会館**☎**
 (523)4012へ

ふれあい作品展

書道、絵画、写真、文芸、造形など。直接会場へ。出展者の募集は終了しています。立川市老人クラブ連合会と共催時1月21日(月)～25日(金)、午前9時～午後4時場柴崎福祉会館1階大会議室問立川市老人クラブ連合会(柴崎福祉会館内)☎(521)3733へ

知っていますか、脳血管のコブ～くも膜下出血と脳動脈瘤のお話

発症すると要介護や寝たきりになることも多い脳の病気について、脳神経外科医が分かりやすく説明します
時 2月2日(土)午前10時～11時30分
場 立川新緑クリニック(若葉町3-54-16) **定** 30人(申込順) **申** 北部東わかば地域包括支援センター ☎(538)1221
 へ

にしすなカフェ(介護サロン)

巻き爪など、足と足爪に関する悩みの相談とフットケアの体験を行います

対65歳以上の市民の方と家族**時**1月28日(月)午後1時30分～3時30分

場にしすな福祉相談センター**定**15人(申込順)**申**にしすな福祉相談センター**☎**(531)5550へ

認知症相談会

認知症は早期対応が効果的です。気になることをお気軽にご相談ください
 時1月23日(水)午前10時～正午
 場若葉会館
 定3組(申込順)
 申高齢福祉課
 介護予防推進係・内線1471へ

 官公署・その他

下水道毛二夕一募集

インターネットアンケートの回答や施設見学会への参加など。任期は4月1日から1年間(定)4月1日現在、20歳以上の都内在住の方で、ホームページ閲覧とEメール送受信ができる方(公務員、過去にモニターを経験した方島しょ在住の方を除く)(定)1,000人程度(選考)(申)2月28日(木)までに「都下

水道局」のホームページからお申し込みください
 問都下水道局広報サービス課 ☎03(5320)6693

法務省施設の内覧会

法務省東日本少年矯正医療・教育センター、東京西法務少年支援センター見学ツアー（内覧会）を行います。駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。場内の撮影はできません。小学生以下は保護者同伴。直接会場へ時 2月9日(土)・10日(日)▷午前9時～11時▷午後1時～3時(所要時間は1時間程度)場 国際法務総合センター内東京西法務少年支援センター(昭島市もくせいの杜2丁目)問 関東医療少年院 ☎042(362)2355、神奈川医療少年院 ☎042(772)2145、八王子少年鑑別所 ☎042(625)9141

**福祉の仕事就職フォーラム in
立川**

市内を中心に多摩地域で福祉施設・事業所を運営する35の法人が参加する合同就職相談・面接会です。各分野の現役職員が福祉の仕事の魅力ややりがいを伝えるリレートークも実施します。直接会場へ^時2月11日(月・祝)午後0時30分～4時^場立川グランドホテル4階(曙町2-14-16)^問東京都福祉人材センター多摩支所[☎](595)8422

 たちかわ競輪開催日

●1月17日～20日(大宮記念を場外発売) ●1月21日～23日(岐阜FI、防府FIを場外発売で併売)

開催案内・レース結果 ☎0180(994)223~5

くらしの相談日程

市役所☎(523)2111

=予約制
 =直接会場(先着順)
 =電話相談
 祝日はお休み

相談項目	相談日	時 間	場 所	連絡先
☎法律相談 相続・金銭貸借等、民事的な法律全般	第1～第4月曜日	9:30～正午	市民相談室	市民相談係 ☎(528)4319
	第1木曜日	13:30～16:30	女性総合センター・アイム5階	
	第2木曜日		たましんRISU RUホール5階	
	第3木曜日		市民相談室	
	第4木曜日		立川タクロス1階	
☎相続・登記・成年後見等	第1・第3・第4火曜日	13:30～16:30	市民相談室	
☎税務相談 所得税、相続税、贈与税等	第2・第4水曜日	13:30～16:25		
☎家事相談 夫婦間、親子間、離婚問題等	第1～第4木曜日 第1・第3火曜日	9:20～正午		
	第2・第4火曜日	13:30～16:10		
☎不動産相談 不動産の売買、賃貸借契約等	第2・第4水曜日	13:30～16:30		
☎交通事故相談	第1水曜日	13:30～16:00		
☎行政手続相談 在留資格・帰化、相続・遺言	第2火曜日	9:20～正午		
直☎犯罪被害者等支援相談	月曜～金曜日	8:30～17:00 (正午～13:00を除く)		
直☎公益通報者保護相談 (外部通報窓口)				
☎人権悩みごと相談 不当な扱い、いやがらせ等	第1水曜日	9:30～11:45		
☎行政相談 国等への苦情、要望等	第3水曜日			
直☎消費生活相談 契約トラブル、商品知識、架空請求、多重債務	月曜～金曜日 (第3木曜日は電話相談のみ)	9:00～16:00	女性総合センター・アイム5階	消費生活センター ☎(528)6810
☎☎カウンセリング相談	火曜・水曜・土曜日 (土曜日は電話相談のみ)	13:00～17:00		男女平等参画係 ☎(528)6801

相談項目		相談日	時 間	場 所	連絡先
総合福祉センターでの各種相談	㊦成年後見相談	第2土曜日	13:00～16:00	総合福祉センター	地域あんしんセンターたちかわ ☎(529)8319
	㊦相続相談	第2・第4火曜日			社会福祉協議会 ☎(529)8300
	㊦法律相談	第3土曜日			社会福祉協議会 ☎(529)8426
	㊦㊦アルコール相談	第2・第4水曜日			くらし・しごとサポートセンター ☎(503)4308
	㊦㊦くらしや仕事の相談	月曜～金曜日	8:30～17:15	13:30～16:30	立川麦の会 ☎(563)4569
	㊦精神障害者の家族相談	第2月曜日(祝日の場合は第3月曜日)			
㊦㊦㊦女性相談		月曜～金曜日	8:30～17:00 (正午～13:00を除く)	生活福祉課	生活福祉課・内線1545
㊦㊦母子相談 ひとり親家庭の相談				子育て推進課	手当・医療費給付係・内線1345
子ども未来センターでの各種相談	㊦㊦㊦子ども総合相談受付 どこに相談したらいいかわからない子どもに関する相談		9:00～17:00	子ども未来センター	子ども家庭支援センター ☎(529)8566
	㊦㊦㊦子育て家庭の相談 子育て家庭への支援の相談				子ども家庭相談係 ☎(528)6871
	㊦㊦㊦発達相談 子どもの発達が気になるとき				発達支援係 ☎(529)8586
	㊦㊦教育・就学相談 学校や家庭での悩み・就学相談				教育支援課相談係 ☎(527)6171
子育てひろば	㊦㊦乳幼児期の相談	月曜～金曜日	10:00～正午 (一部午後あり)	子育てひろば (児童館ほか)	子育てひろば担当 ☎(528)4335
㊦在留資格日常生活等外国人相談	中国語	第1・第4土曜日	13:00～16:00	女性総合センター・アイム5階	たちかわ多文化共生センター ☎(527)0310
	英語・ポルトガル語	第2土曜日			
	英語	第3・第5土曜日			
	第1土曜日は行政書士と生活相談員、第2・第3土曜日は行政書士、第4・第5土曜日は生活相談員が対応				