

## 健康

### 体力維持のノウハウを学びませんか?

企画・運営は健康ささえ隊。たちかわ健康ポイント対象事業☎市民の方☎11月18日(月)午前10時～11時30分☎健康会館☎理学療法士・安川生太さん☎20人(申込順)☎持運動しやすい服装、飲み物、タオル☎10月10日(木)から健康推進課地域支援係☎(527)3632へ

### 柴崎町健康フェア

身体測定や体力測定、骨密度測定、医師の講演など。直接会場へ。なお、会場には駐車場がありません。たちかわ健康ポイント対象事業☎10月27日(日)午前9時～午後2時(受け付けは午後1時30分まで)☎一中間健康推進課地域支援係☎(527)3632

### ゲートキーパー養成講座(中級)～高齢者向け支援

高齢者から相談を受けることが多い分野の方を対象に、自殺のサインに気づき必要な支援につなげられるよう、事例を通じて学びます☎市内在住・在勤・在学で以下のいずれかに該当する方☎自治会や民生委員等の住民組織に携わっている☎高齢者福祉施設

設等で就労している☎ゲートキーパー養成講座(初級)を履修済み☎11月14日(木)午後1時30分～3時30分☎場女性総合センター☎臨床心理士・久持修さん☎25人(申込順)☎10月10日(木)から健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

### フレッシュヨガ

初心者向けのヨガです。企画・運営は、健康ささえ隊☎市民の方☎11月7日・14日の木曜日、午前10時～11時30分(全2回)☎場健康会館☎ヨガインストラクター・伊藤統子さん☎20人(申込順。初めての方を優先)☎持運動しやすい服装、飲み物、タオル☎10月10日(木)から健康推進課地域支援係☎(527)3632へ

### 緑内障検診

☎40歳以上の市民の方(眼科疾患で治療中の方は除く)☎11月30日(土)まで☎場市内指定医療機関☎費500円(受診時に医療機関にお支払いください。生活保護世帯、住民税非課税世帯等の方には免除制度あり)☎11月22日(金)(必着)までに、直接、電話、または「緑内障検診希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて郵送、電子申請で健康推進課予防健診係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272へ

## 休日・夜間診療

保険証を忘れずに

**休日急患診療所(内科・小児科)** ☎(526)2004

健康会館1階  
▷日曜日・祝日=午前9時～午後8時45分(受付時間)

**歯科休日応急診療所** ☎(527)1900

健康会館2階  
▷日曜日・祝日=午前9時～午後4時45分(受付時間)

**立川市・立川病院 小児科救急室** ☎(523)2677

共済立川病院内  
▷月曜～金曜日(祝日を除く)  
=午後7時30分～10時(受付時間)

**24時間電話案内  
医療機関案内「ひまわり」** ☎03(5272)0303  
**救急相談センター** ☎(521)2323  
※携帯電話・プッシュ回線からは☎#7119も利用できます。

## シニア

### 体力アップ体操教室

健康運動指導士が指導します☎市内在住・在勤のおおむね65歳以上で医師から運動を制限されていない方☎11月11日・18日・25日、12月2日の月曜日、午後2時～3時30分(全4回)☎場子ども未来センター☎費800円(保険料ほか)☎25人(抽選)☎10月30日(水)(必着)までに、往復はがきに「体力アップ体操教室」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤の方は勤務先名、返信用宛先を書いて、スポーツ振興課(〒190-0015泉町786-11泉市民体育館内)☎(529)8515へ

## ふれあい作品展出展者募集

令和2年1月20日(月)～24日(金)に開催する「ふれあい作品展」の出展者を募集します。作品内容は書道、絵画、写真、文芸、造形など。1人2点まで☎60歳以上の市民の方☎11月5日(火)までに、各福祉会館で配布する申込用紙を、立川市老人クラブ連合会(柴崎福祉会館内)☎(521)3733へ

## スポーツ

### 第128回 市民あるけあるけ運動

コースは、立野西公園～多摩湖～狭山公園～東大和公園～立野西公園(認定距離12km)。累積距離100kmごとに表彰があります。直接会場へ☎市民の方(小学生以下は保護者同伴。介添えの必要な方は介添者同伴)☎11月2日(土)午前9時30分～午後3時30分(雨天時は11月9日(土)に延期)☎場立野西公園(多摩モノレール上北台駅東口から東へ約200m)集合☎20円(保険料)☎持昼食、飲み物、敷物、あるけカード(お持ちの方)☎スポーツ振興課☎(529)8515



## 健康のためのくすり学フェア

薬剤師による薬の相談(ジェネリック医薬品で薬代が安くなるかなど。お薬手帳をご持参ください)、HbA1c(糖尿病関連)(先着順・待ち時間あり)・骨密度・体脂肪・筋肉量測定、栄養相談、薬物乱用防止教室などを実施します。立川市薬剤師会と共催。直接会場へ☎10月27日(日)午前10時～午後3時☎場女性総合センター1階健康サロン・ギャラリー☎健康推進課業務係・内線4729



## 健康日程表

①健康相談 個別予約制。ご希望の方は、電話で健康推進課へ。会場は健康会館

●保健・栄養相談 保健師・管理栄養士が相談に応じます。

受付時間=10月17日(木)午後1時20分～2時50分

●栄養相談 管理栄養士が相談に応じます。

受付時間=11月5日(火)午前9時20分～10時50分

②親と子の健康相談 直接会場へ▶受付時間=午前9時30分～10時45分

●健康会館=10月30日(水)

●砂川学習館=11月6日(木)

●健康会館=11月27日(水)

●西砂学習館=12月4日(水)

保健師・助産師・心理相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。

心理相談員の相談は、原則予約制。空きがある場合は、当日受付可。

10月30日、11月27日の午前10時～10時30分は、8～10か月児を対象とした離乳食後期教室を開催。直接会場へ☎15組(先着順)

③乳児(3～4か月児)・1歳6か月児・2歳児歯科・3歳児健康診査

健康診査は、該当月齢の翌月です。対象者には、個別に通知します。通知の届いていない方は、お問い合わせください。集団健診のため、発熱や体調不良、感染症にかかっている場合はご遠慮ください。次回の日程についてはご相談を。

各相談・健康診査の会場の駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください☎健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

## 立川シティハーフマラソン2020

市民優先申し込み 10月15日(火)受付開始

令和2年  
3月8日(日)  
開催

☎15歳以上の市民の方(中学生を除く)☎市民優先枠500人(申込順)☎10月15日(火)～31日(木)に「立川シティハーフマラソン2020」のホームページからお申し込みください(右2次元コードからアクセス可)。



☎運営について=立川シティハーフマラソン事務局(立川市体育協会)☎(534)1483▶申し込みについて=エントリーセンター☎03(5771)7903(いずれも午前10時～午後5時(土曜・日曜日、祝日を除く))

◆大会ボランティアも募集中

くわしくは大会ホームページをご覧ください。

## 東京2020オリンピック・パラリンピックプロジェクト オリンピックによる トークショーが開催されます!

新体操競技・元ベラルーシ代表でリオオリンピック個人総合第5位に輝いた、メリティナ・スタニウタさんによるトークショーを行います。コーディネーターは、新体操競技・ロサンゼルス、ソウルオリンピック日本代表で東京女子体育大学教授の秋山エリカさんです。東京女子体育大学・東京女子体育短期大学特別講座☎10月14日(月・祝)午後2時～4時☎場東京女子体育大学藤村総合教育センター(国立市)☎オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680



東京2020 オリンピックまで **288**日 パラリンピックまで **320**日 (10/10時点)