

健康

野菜食べ菜さ〜い！立川産野菜いっぱいの日

健康のために野菜を1日350g以上食べましょう。栄養士による野菜料理のレシピの紹介と立川産の野菜を使った野菜たっぷり料理の試食(先着100人分)を行います。直接会場へ時12月18日(水)午前10時〜午後2時場ファーマーズセンターみのーれ立川間健康推進課保健事業係 ☎(527)3272

骨密度測定

必要に応じて保健指導・栄養指導等を行います。測定は年度に1回受けられます対18歳以上の市民の方時令和2年2月17日(月)・18日(火)、午前9時20分〜午後3時30分(返信はがきで指定する日時)場健康会館定各120人(申込順)申令和2年1月10日(金)(必着)までに、往復はがきに「骨密度測

定希望」、測定希望日、住所、氏名、生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて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。1月下旬に返信します。

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 こども救急室

☎(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。

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=12月19日(休)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=令和2年1月7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

●砂川学習館=令和2年1月8日(水)

●健康会館=1月29日(水)

●西砂学習館=2月5日(水)

●健康会館=2月26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。
1月29日、2月26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。直接会場へ定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間健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

子ども・子育て

パパ&ベビーヨガ

対市内在住のおおむね1歳〜2歳のあんよができる子どもと保護者時令和2年1月18日(土)午前10時30分〜11時15分場子ども未来センター師ヨガインストラクター・愛さん定10組(申込順)申12月10日(火)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

図書館のお仕事体験

半日図書館員になって図書館の仕事を体験します対小学4年〜6年生(市内在住・在学の方優先)時令和2年1月7日(火)午後1時〜4時場①中央図書館②上砂図書館定各4人(申込順)申12月10日(火)午前10時から①中央図書館 ☎(528)6800②上砂図書館 ☎(535)1531へ

パパも簡単！赤ちゃんもぐもぐ離乳食

離乳食についてのお話を聞き、簡単な調理をします。ママと赤ちゃんも見

学できます。試食は大人のみ対おおむね3か月〜9か月の子どもの父親時令和2年1月18日(土)午前10時〜11時30分場柴崎学習館師管理栄養士・上田朋子さん費150円(材料代)定10人(申込順)保若干名(1歳〜学齢前)時エプロン、タオル、筆記用具申12月10日(火)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

いちごクラブplus

身長、体重を測定し、足形をとります。直接会場へ対0歳〜1歳6か月の子どものと保護者時令和2年1月8日(水)午後1時30分〜2時30分場子ども未来センター定20組程度(先着順)間子育て支援事務室 ☎(529)8664

シニア

介護予防教室

いずれも対65歳以上の市民の方●元気ハツラツ民謡教室 尺八、三味線にあわせて歌います時12月17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へ

スポーツ

運動指導者育成プログラム

講師は、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、小森祐史さん、岩田勇樹さん。選手のフィジカル、メンタル、目的などに即した運動指導の考え方や、モチベーションを引き出す手法などを学びます。申し込みは令和2年1月6日(月)までに。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対市内在住・在勤の部活・クラブチーム指導者、その他各種運動指導者時令和2年1月16日(休)・29日(水)、2月4日(火)・6日(休)・11日(火・祝)・20日(休)、午後7時30分から(全6回)場泉市民体育館、立川立飛アリーナ費30,000円(受講料)定25人(申込順)間立川市体育協会 ☎(534)1483

みんなでストレッチ教室(泉教室&柴崎教室)

リズム体操や筋力アップの運動で、健康な体づくりを目指します。木曜コー

コース	時間帯	期間	回数	参加費	定員	会場
水曜A	午前	令和2年 2月12日～3月25日	7回	1,400円	各100人 (抽選)	泉市民体育館
水曜B	午後					
水曜C	夜間					
木曜	午後	1月9日～3月26日	12回	1回200円	50人 (先着順)	柴崎市民体育館
金曜	午後	2月14日～3月27日 (2月21日、3月20日を除く)	5回	1,000円	各100人 (抽選)	泉市民体育館
土曜	午前	2月15日～3月28日 (2月22日を除く)	6回	1,200円		
▶午前＝午前10時～正午 ▶午後＝午後1時30分～3時30分 ▶夜間＝午後7時～9時						

●「コグニサイズ」体験 しりとりや計算などを組み合わせた体操を体験します時12月25日(水)午後2時〜3時30分場柴崎学習館師介護予防運動指導員・久野秀隆さん定40人(申込順)申南部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311へ

やさしい太極拳

対60歳以上の市民の方時令和2年1月8日(水)・10日(金)・15日(水)・17日(金)、午後1時30分〜3時30分(全4回)場一番福祉会館師太極拳指導員・上條喜久子さん定20人(申込順)申12月10日(火)から一番福祉会館 ☎(531)2945へ

たちかわ健康体操お届け便

体操の体験会です時・場右表のとおり持動きやすい服装、飲み物、タオル申

スのみ直接会場へ対18歳以上の市内在住・在勤・在学の方時・場下表のとおり申12月10日(火)〜18日(水)(必着)に、往復はがきに「みんなでストレッチ教室」、希望コース(1人1コースのみ)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名、返信用宛先を書いて泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11) ☎(536)6711へ間柴崎市民体育館 ☎(523)5770

市民体育大会

参加資格、申込方法、費用等は「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(中学生の部) 時令和2年1月12日(日)・13日(月・祝)場柴崎市民体育館間四中・梅津さん ☎(536)2411

●ソフトテニス(中学生の部) 時令和2年1月18日(土)午前9時から場泉市民体育館間立川市ソフトテニス連盟・鎌田さん e.kamata.yukio@gmail.com

いずれも前日までに、電話、または希望会場、氏名、電話番号を書いてファクスで立川市社会福祉協議会地域づくり係 ☎(540)0200 fax(529)8714へ

日時	会場
令和2年1月15日(水) 午後1時30分〜3時	高松学習館
1月17日(金) 午前10時〜11時30分	栄福祉作業所 (栄町5-38-4)
1月22日(水) 午前10時〜11時30分	一番福祉会館*
1月23日(木) 午前10時〜11時30分	幸児童館
1月23日(木) 午後1時30分〜3時	オリーブ (若葉町1-9-5)
1月28日(火) 午前10時〜11時30分	総合福祉センター
1月29日(水) 午前10時〜11時30分	錦学習館

※60歳以上の方のみ入場可

たちかわ創造舎

Tachikawa Culture Factory

イベント紹介

場

たちかわ創造舎(旧多摩川小)

間☎(595)6347

HP「たちかわ創造舎」で検索

●ヴィンテージ自転車の世界を楽しむ茶話会

パリ〜ルーアン150周年記念ライドの報告や最新事情などをゲストから聞きながら、交流します時令和2年1月12日(日)午後3時〜5時費3,000円(飲食代ほか)申バックス事務所☎090(4419)5603へ

●劇的リーディング講座

演劇の手

法を使って、物語を盛り上げるための視覚的・聴覚的工夫をプロの演出家と俳優から学びます対読み聞かせの活動をしている大人の方時令和2年2月16日(日)午前10時〜午後5時費5,000円(受講料)定10人(申込順)申ホームページの申込フォームからお申し込みください。