

講座

正方形パズルを楽しもう

64個の立方体を使ったパズルを楽しめます。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会。小学生以上の方。12月12日(土)午前10時～正午。場 柴崎学習館。師 生涯学習市民リーダー・岩間美穂さん。費 500円(受講料、材料代)。定 20人(申込順)。申 11月10日(火)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ



ドキュメンタリー映画上映&監督トーク「トークバック 沈黙を破る女たち」

芝居を通して自分に向き合い社会に挑戦する8人の女性たちのドキュメンタリー映画です。上映後、映画監督とのフリートークで、女性のエンパワーメントについて考えます。12月20日(日)午後1時30分～4時30分。場 女性総合センター。師 映画監督・坂上香さん。定 45人(申込順)。保 5人(1歳～学齢前)。申 11月10日(火)から男女平等参画課 ☎(528)6801へ

東京女子体育大学公開講座

いずれも場 東京女子体育大学(国立市)。費 200円(傷害保険料)。定 40人。※ 申 講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、学年、性別、電話番号を書いて、はがき、ファクス、Eメールで、同大学地域交流センター(〒186-8668住所記入不要) ☎(572)4324 Fax(572)4317 E chiiiki@twcpe.ac.jpへ ※ 開催1か月前に定員を超えた場合は抽選。超えない場合は1週間前まで申込順。問 市生涯学習推進センター ☎(528)6872

●高校生講座「バレーボール」 対 女子高校生。時 12月19日(土)午後1時～4時。師 同大学教授・今丸好一郎さん

●中学・高校生講座「ソフトボール」 対 女子中学生、女子高校生。時 12月20日(日)午前10時～正午。師 同大学准教授・佐藤理恵さん

おせちに飽きたらこれ！～韓国料理でリフレッシュ

立川産野菜を使って、トッポギ、チャプチェ、ヤチェサムを作ります。12月7日(月)午前10時～午後0時30分。場 女性総合センター。師 食とくらしと環境を考える会の皆さん。費 600円(材料代)。定 12人(申込順)。保 5人程度(1歳～学齢前)。持 エプロン、三角巾、布巾、タオル。申 11月10日(火)から生活安全課消費生活センター係 ☎(528)6801へ

正月飾りを作ってみよう！

わらを使って正月飾りを作ります。12月15日(火)午前10時～正午。場 錦学習館。費 500円(材料代)。師 生涯学習市民リーダー・大根田和美さん。定 15人(申込順)。持 汚れてもいい服装、上履き、はさみ。申 11月10日(火)から錦学習館 ☎(527)6743へ

ミニ門松を作ろう

松、竹、梅を使って、ミニ門松を作ります。12月16日(水)午前10時～正午。場 幸学習館。師 生涯学習市民リーダー・大根田和美さん。費 500円(材料代)。定 15人(申込順)。持 剪定ばさみ。申 11月10日(火)から幸学習館 ☎(534)3076へ

初めてさんのつまみ細工

12月10日(木)午前10時～正午。場 女性総合センター。師 パルシステム東京立川委員会の皆さん。費 800円(材料代)。定 15人(申込順)。保 5人程度(1歳～学齢前)。持 はさみ、ウエットティッシュ。申 11月10日(火)から生活安全課消費生活センター係 ☎(528)6801へ



図書館で始める大人の塗り絵

簡単な色彩学、画材の使い方、塗り絵の楽しみ方を身に付けます。12月5日(土)午後2時～4時。場 こぶし会館。師 大人の塗り絵講師・須貝光一郎さん。定 20人(申込順)。申 11月10日(火)から幸図書館 ☎(536)8308へ

即席めんアレンジ講座～簡単・おいしい・栄養満点

即席めんに一手間加えて、栄養たっぷりのランチを作ります。対 小学生～中学生(小学1年・2年生は保護者同伴)。時 12月19日(土)午前10時～正午。場 西砂学習館。師 料理研究家・こいけけいこさん。定 8人(申込順)。費 500円(材料代)。持 エプロン、三角巾、タオル。申 11月10日(火)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

人生100年時代 豊かな生活の第一歩～コロナ禍の中で考える

人生100年時代に必要な健康・財産・生きがいなどについて、具体的な話を聞きます。11月28日(土)午後2時～3時30分。場 多摩川図書館。師 健康・生きがいアドバイザー・橋本登さん。定 6人(申込順)。申 11月10日(火)から多摩川図書館 ☎(525)6905へ

働きたい方のためのビジネスマナー講習

マザーズハローワーク立川と共催。対 子育て中で再就職を考えている女性。時 12月14日(月)午前10時30分～正午。場 女性総合センター。師 キャリアカウンセラー・坪田まり子さん。定 20人(申込順)。申 11月16日(月)からマザーズハローワーク立川(曙町2-7-16鈴春ビル5階) ☎(529)7465へ。問 市男女平等参画課 ☎(528)6801

シニア

シニア実技講習会「100トレ体操」～100年時代の新健康習慣

健康寿命を延ばしQOL(生活の質)を保つための運動プログラムです。体力に自信がない方でも参加できます。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ほか。申込方法など、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 おおむね60歳以上の方。時 11月19日(木)午後6時～8時。12月11日(金)午後7

時30分～9時30分。令和3年1月21日(木)午後6時～8時。場 泉市民体育館。費 500円(保険料ほか)。定 各25人(申込順)。問 立川市体育協会 ☎(534)1483

シニア生涯ワーキングセミナー

シニア世代の「働く」をテーマに、ライフプランやマネープランニング、再就職に向けてのノウハウを学びます。対 55歳以上で働く意欲のある方。時 12月4日(金)午後1時～3時45分。場 たましんRISURUホール。持 電卓。申 11月10日(火)から予約専用ダイヤル ☎03(5843)7665へ。問 東京しごとセンター・シニアコーナー ☎03(5211)2335、市産業観光課商工振興係・内線2644

元氣ハツラツ民謡教室

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。時 11月17日(火)午後1時30分～3時30分。場 西砂会館。定 15人(申込順)。申 にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

にしすなカフェ(介護サロン)

骨盤底筋体操と排泄ケアについて学びます。体操コーナーと相談会も実施します。対 65歳以上の市民の方と家族。時 12月12日(土)午前10時30分～午後0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

立川市 見守りホットライン

いつもと違うな、
どうしたのかな
心配なご近所さんに
気付いたらご連絡を

コール おお通報
☎042(506)0024

●安否確認の通報 通年24時間
●支援等の相談
午前8時30分～午後5時15分
(土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く)

市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。

まちのお知らせ

●障がい年金の勉強会 たま年金研究会が主催。障害年金の基本を理解し、申請書類の記入要領を学びます。11月29日(日)午後2時～4時。場 柴崎学習館。定 10人(申込順)。申 早川さん ☎090(6744)3812

●ウクレレ体験会とワンコインコンサート ホノルルウクレレクラブが主催。ウクレレ初心者向けの体験会と、プロの演奏家とクラブメンバーによるコンサート

対 20歳以上の方。時 11月15日(日)午後1時30分～3時。場 高松学習館。費 500円(資料代ほか)。定 10人(申込順)。申 山田さん ☎080(5383)3313

会員募集

●太極拳タオの会 いくつになっても自分の足で歩けるよう、ゆっくりな動作で体力を向上し、健康を増進します。動作を覚える頭の体操にもなります。時 毎週火曜日、午後1時～3時。場 砂川学習館ほか。月 2,500円。申 大坪さん ☎(534)0676

●リズム気功リラックスマ 自然治癒力と免疫力が向上します。音楽にあわせて自分のペースでできる気功です。時 毎月第1・第3月曜日、午前10時30分～正午

場 高松学習館。入 1,000円。月 1,500円。申 渡辺さん ☎090(2236)1916

●英会話友の会 ネイティブの講師の話を聞いたり、短い英作文を作って発表したりしながら英会話を楽しみます。見学歓迎。対 60歳以上の方。時 原則毎月第2・第4水曜日、午前10時～正午。場 柴崎福祉会館。入 1,000円。月 2,000円。定 若干名(申込順)。申 千葉さん ☎(535)4622

●健康麻雀「うきうき」会 「賭けない、飲まない、吸わない」の健康麻雀の会です。対 あがり方が分かる中高年の方。時 毎週土曜日、午前10時～午後5時。場 麻雀びっく立川店(曙町2-15-21尾崎ビル2階)。費 1日2,200円(ゲーム代)。申 髙谷さん ☎090(3501)8693

●つづれ会 昔の思い出や、今思ってい

ることを書いて発表する会です。時 毎月第3金曜日、午前9時30分～正午。場 柴崎学習館。月 1,500円。申 山崎さん ☎(535)8113

●西砂ふれあい体操友の会 親子で柔軟体操を行い、ボール、鉄棒、跳び箱、トランポリン、フラフープなどを使って遊びながら運動します。対 1歳6か月～就園前の子どもと保護者。時 毎週金曜日、午前10時～正午。場 西砂学習館。入 1,600円。月 2,500円。申 倉本さん E west.friends2019@gmail.com

●立川子ども新体操クラブ ボール、リボンの練習やバレエのレッスンを楽しく行います。3月には発表会も開催。無料体験可。対 年少～中学生。時 毎週火曜日夕方。場 八小体育館。入 2,000円。月 5,000円。申 瀧田さん E tachikawa.jr@gmail.com