



「凧たこ上げれ、天まで上げれ！」  
ペンネーム モモ☆メイさん(柴崎町)  
新年、多摩川に凧揚げに出かけました。下の子は3歳、上の子は5歳。パパのお手伝いなしで初めて持てた高く上る凧は最高! 仲良く並んでじっと見つめ「たこたこあがれ! てんまであがれ!」

# いきいきシニアライフ



## 元気ハツラツ民謡教室

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2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へ

## 出張 暮らしの保健室

看護師等が個別の健康相談に応じます。直接会場へ。時2月25日(火)午前10時～11時。場富士見児童館。立川市社会福祉協議会 1地区地域福祉コーディネーター ☎(540)0205へ

## 知っていますか自身の腸年齢

腸を強くする食習慣や快便力の鍛え方など、体操をまじえながら学びます。対65歳以上の市民の方。時2月26日(水)午後2時～3時30分。場柴崎学習館。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



## 脳梗塞の最新情報

脳神経外科医に脳梗塞の予防法や治療法を学びます。対市民の方。時2月29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)。師医師・宮崎唯雄さん。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

## 人生100年時代～豊かな生活の第一歩

健康寿命や生きがい、身の回りの整理などの話を聞きます。時2月29日(土)午後2時～3時30分。場多摩川図書館。師健康生きがいづくりアドバイザー

一・橋本登さん。定15人(申込順)申2月11日(火・祝)から多摩川図書館 ☎(525)6905へ

## デジタルを味方に! 人生100年時代に羽ばたくわたしたち

世界最高齢のデジタルクリエイターの若宮正子さんから豊かなシニアライフを学びます。対60歳以上の市民の方。時3月5日(木)午後2時～3時。場柴崎福祉会館。定50人(申込順)申2月10日(月)から柴崎福祉会館 ☎(523)4012へ



## たちかわ健康体操お届け便

体操の体験会です。時・場下表のとおり。時動きやすい服装、飲み物、タオル。申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 ☎(529)8714へ



日時	会場
3月3日(火) 午後1時30分～3時	天王橋会館
3月5日(木) 午後1時30分～3時	羽衣第3アパート集会所 (羽衣町1-1)
3月9日(月) 午前10時～11時30分	こんぴら橋会館
3月11日(水) 午後2時～3時30分	至誠コミケアセンターいこいの場 (柴崎町3-18-18)
3月19日(木) 午前10時～11時30分	しばさき会公会堂 (柴崎町1-20-18)
3月19日(木) 午前10時30分～正午	富士見町住宅26号棟集会所 (富士見町6-26-1)
3月25日(水) 午後3時～4時30分	栄福祉会(栄町3-2)

## メイクアップ教室

60歳以上の女性の方が、いきいきとした生活を送り、元気に外で活動ができるようにビューティーセラピストからメイクアップを学びます。立川市シルバー人材センターと共催。対60歳以上の市民の方。時3月2日(月)午前10時～11時30分。場女性総合センター。費500円(材料代)定20人(申込順)申2月10日(月)から立川市シルバー人材センター ☎(527)2204へ。市男女平等参画課 ☎(528)6801



## 懐かしい歌を一緒に

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歳以上の市民の方。時3月11日(水)午後1時30分～3時30分。場西砂学習館。師音楽講師・山田香代さん、岡田文子さん。定50人(申込順)申2月12日(水)から西砂学習館 ☎(531)0431へ



## シニア向け地域就職面接会

約20社の企業が参加予定です。履歴書は面接を希望する企業の数だけ持参してください。直接会場へ。対おおむね55歳以上の求職者。時3月5日(木)午後1時～4時。場立川グランドホテル4階(曙町2-14-16)。東京しごとセンター多摩 ☎042(329)4510、立川商工会議所無料職業紹介所 ☎(522)4611、市産業観光課商工振興係・内線2645

## 《広告欄》