

シニア

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4月22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

頭と身体を元気に～脳活性化体操シナプソロジー

楽しく頭と体を動かして脳を活性化しましょう。対60歳以上の市民の方。時4月23日(木)・24日(金)、午後1時30分～3時30分(全2回)。場柴崎福祉会館。師健康運動指導士・高橋友見子さん。定25人(申込順)。持動きやすい服装、上履き、飲み物。申3月25日(水)から柴崎福祉会館。☎(523)4012へ

実践！ラジオ体操のすすめ

ラジオ体操を行いながら、体の動かし方を学びます。対市民の方。時・場4月30

日(木)▷午前10時～11時30分＝さかえ会館▷午後2時～3時30分＝若葉会館。定各30人(申込順)。持タオル、飲み物。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)

高齢者向けの住まいにはどんな所があるのか、安心して暮らせる住まいの種類と選び方のポイントを学びます。対65歳以上の市民の方と家族。時4月11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

高齢者あんしん見守り機器の設置を助成します

あんしん見守り機器とは、高齢者の緊急事態の際に、あらかじめ登録した別居所の家族などに知らせる機器です。市に登録された機器の取付等にかかる費用の一部を助成します。対70歳以上の一人暮らしの方、または緊急事態に適切な対応が困難な要介護状態の方を含む70歳以上の高齢者世帯の方。場高齢福祉課高齢者事業係・内線1474

自治会紹介
コラム

自治会知ってるかい？ ⑪

市は「自治会等を応援する条例」を定め、地域コミュニティの中心である自治会を応援しています。地域の活動に参加して、輪を広げてみませんか。

五月会(富士見町)の取り組み

町内にある富士塚公園で親睦のためにバーベキューを行っています。運営しているのは、自治会内サークルの「おやじの会」の皆さん。同世代のお父さんたちが集まって、楽しみながら地域貢献しています。



自治会への加入を希望する方は、ご連絡ください。場協働推進課・内線2627

スポーツ

市民体育大会

参加資格、申込方法、費用などは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。

●サッカー(小学生の部) 時4月4日(土)～7月12日(日)＝3・4年生▷9月5日(土)～11月14日(土)＝(1・2・5・6年生)場市内小学校等。場立川市サッカー協会・井野さん。☎090(2332)4388

●テニス(ダブルス) 時▷一般男子の部＝5月16日(土)・17日(日)▷一般女子の部＝5月9日(土)▷シニアミックス＝5月6日(水・休)▷中学生男子＝5月5日(火・祝)▷中学生女子＝5月4日(月・祝)場泉市民体育館ほか。場立川市テニス連盟・山崎さん。☎(536)6798

●太極拳 時5月17日(日)午前10時30分から。場泉市民体育館。場立川市武術太極拳連盟・補陀さん。☎080(3588)4176

●ミニテニス 時5月17日(日)午前9時15分から。場泉市民体育館。場立川市ミニテニス協会・西さん。☎(536)0718

●軟式野球(地区対抗の部) 時5月17日(日)～6月7日(日)場立川公園野球場。場立川市軟式野球連盟・佐々木さん。☎080(6761)4686

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 月曜～金曜日、
午前8時30分～午後5時15分



市民体育館
4月の個人利用日

▶午前＝午前9時～午後0時30分 ▶午後I＝午後0時30分～4時 ▶午後II＝午後4時～7時30分
▶夜間＝午後7時30分～11時

泉市民体育館 ☎(536)6711

○4月2日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
○4月26日は大会のため、体育室の個人利用はできません。

●第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)＝1日・2日・4日・8日・12日・15日・18日・22日・29日
●第2体育室▶卓球・バドミントン(午前・午後Iのみ)＝6日・13日・20日・27日
▶バスケットボール(午後II・夜間のみ)＝6日・13日・20日・27日

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○4月6日(第1月曜日)は無料の個人開放日です。

●第1体育室(バドミントン・ミニテニス) ●第2体育室(卓球)＝いずれも3日・6日・10日・11日・17日・19日・24日・25日
●第1体育室(バスケットボール)(夜間は午後9時30分まで)＝13日・27日

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。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、催し等が中止・延期になる可能性があります。開催状況については各問い合わせ先へご確認ください。

まちのお知らせ

●曙町ラジオ体操 立川市自治連曙町支部が主催。NHKラジオ体操にあわせ

て行います。直接会場へ。時4月5日(日)～11月29日(日)の毎週土曜・日曜日、午前6時30分から(雨天実施)場サンサンロード(曙町。高島屋とジョナサンの間)場西野さん。☎(525)3110

●名人三遊亭鳳楽の本格的古典落語 東京都弘済会が主催。圓生を受け継ぐ人情噺の第一人者の落語会に、100人を無料招待します。対市内在住の60歳以上の方、在宅で介護に従事している方。時5月29日(金)午後2時開演(午後1時開場)場たましんRISURUホール。定100人(抽選)申4月17日(金)(必着)までに、往

復はがきに、住所、氏名、年齢、在宅介護の方は在宅介護従事の記載、電話番号、希望人数(2人まで)、車いす席希望の有無、返信用宛先を書いて、東京都弘済会寄席担当(〒104-0043中央区湊1-12-11八重洲第七長岡ビル4階)☎03(3551)1101

●立川吹矢ゴルフ勉強会と体験 立川吹矢ゴルフ会が主催。吹矢とゴルフを融合したニュースポーツです。ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。腹式呼吸によって、精神力や集中力が身に付きます

時3月28日、4月4日・11日の土曜日、午後1時30分～4時。場砂川学習館。定8人(申込順)申山岸さん。☎(527)1265

●女性テニス教室(硬式) 立川市テニス連盟が主催。くわしくは「立川市テニス連盟」のホームページを参照の上、3月31日(火)までに電話、またはEメールで申し込み。対市内在住・在勤の方、または連盟登録者で初級者～中級者。時4月9日～6月4日の木曜日、午前9時～11時(全6回。予備日2日)場泉市民体育館。費4,000円(参加費)定30人(申込順)申立山さん。☎(536)8598