

シニア

男の料理教室「ふじみクッキング」

初心者でも簡単にできる料理です。市内在住のおおむね60歳以上の男性。4月27日(月)午前9時30分～午後1時。総合福祉センター。料理指導員・土屋たけ子さん。費750円(材料代)。定20人(申込順)。申南部西ふじみ地域包括支援センター。☎(540)0311へ

OH! HAPPY! シニアゴスペル

手拍子にあわせて英語のゴスペル曲や歌謡曲などを歌います。60歳以上の市民の方。5月13日・27日、6月10日・24日、7月8日・22日の水曜日、午前10時～正午(全6回)。場一番福祉会館。師生涯学習市民リーダー・内田一行さん。定25人(申込順)。持筆記用具。申4月10日(金)から一番福祉会館。☎(531)2945へ

家の中にいるときも 健康でいるために

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため自宅にいることが多くなると、人と会う機会が減り、体も動かさなくなってしまう。家の中にいるときも健康的に過ごすため次のことを心掛けましょう。

ストレスをためない

- 自身の信頼できる人と話すことは、ストレスや不安を緩和します。電話やメールを活用して、家族や友人と交流しましょう。
- 自宅でできる趣味活動を楽しみましょう。
- 室内でも、1日20分程度は日光に当たしましょう。
- 十分な睡眠を確保しましょう。

体を動かす

- 家事などもあわせて、家の中でも1日2,000～3,000歩ぐらい歩きましょう。
- ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの運動動画を活用してみましょう。
- 階段昇降やいすの立ち座り運動なども筋力維持に効果的。

いすスクワット

10～20回繰り返す

手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返す。目安は10～20回。

他にも、こんな運動もやってみよう

テレビみながらかかとの上げおろし

10～20回

栄養をしっかりとる

- 少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないよう気をつけましょう。
- 宅配や配食サービスも上手に活用しましょう。

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム作成資料から抜粋

問高齢福祉課介護予防推進係・内線1471

認知症予防のための絵本読み聞かせ講座



読み聞かせの実践を通して認知機能の低下を抑制し、社会参加と社会貢献を目指します。講座の申し込みは説

明会で受け付けます。説明会は直接会場へ。65歳以上の市民の方。説明会＝4月30日(木)▷事前健康チェック＝5月14日(木)▷講座＝5月21日～8月20日の木曜日(7月23日、8月13日を除く)▷事後健康チェック＝8月27日(木)▷フォローアップ＝9月3日～17日の木曜日、いずれも午前9時30分～11時30分(全18回)。場市役所2階209会議室。定20人(抽選)。問高齢福祉課介護予防推進係・内線1471

たちかわ創造舎

Tachikawa Culture Factory

イベント紹介

- サイクルステーションTRYCLE スポーツサイクルの楽しみ方を提案する拠点がオープン。自転車のメンテナンスが受けられるメカニックサービスや洗車サービスも。午前11時～午後7時(毎週月曜日、第2・第4火曜日を除く)。問tamagawa.trycle@gmail.com
- イギリス製の折りたたみ自転車・プロンプトンのファン・ミーティング プロンプトン愛好者同士で情報交換や多摩サイクリングロードのボタリングなどを行います。奇数月第2日曜日に定期開催中。直接会場へ。5月10日(日)午前10時～正午

東京都シルバーパスの新規発行

都営交通、都内を走行する民営バス等が利用できるシルバーパスを発行します。

- パスの有効期限 発行日から9月30日(水)まで
- 対象者 満70歳以上の都民の方(寝たきりの方を除く)。70歳になる誕生月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から申し込みます。
- 申込方法 必要書類(下表参照)を持って、最寄りのバス営業所等のシルバーパス発行窓口にお申し込みください。

対象者	必要書類	費用
①令和2年度の住民税が「課税」で、③以外の方	●保険証、運転免許証、個人番号カードなどの本人確認書類を1つ	10,255円
②令和2年度の住民税が「非課税」の方	●②③の方は次のうちいずれか1つ	1,000円
③令和2年度の住民税が「課税」で、令和元年(平成31年)の合計所得金額が125万円以下の方 ^{※1}	・介護保険料納入(決定)通知書 ^{※2} ・住民税課税(非課税)証明書 ^{※2} ・生活保護受給証明書	

※1 不動産譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合は、税法上の合計所得金額から特別控除額を控除して得た額。この特別控除の適用を受けた方は必要書類が異なる場合がありますので、お問い合わせください。

※2 令和2年度の書類。6月の住民税賦課決定前は前年度の書類で代用可。

問東京バス協会シルバーパス専用電話☎03(5308)6950〔午前9時～午後5時(土曜・日曜日、祝日を除く)〕

高齢者のグループ旅行を支援

問高齢福祉課業務係・内線1475

- 対象 市内在住でグループ(2人以上。夫婦、家族でも可)の旅行に参加する65歳以上の方。65歳以上の方がグループの中で1人でも助成の対象になります。海外旅行には利用できません。
- 助成額 年度にどちらか1回▶日帰り＝1人につき1,000円▶宿泊＝1人につき2,500円
- 利用方法 旅行代理店(下表)で予約をした後、旅行日前で、代金を支払う前に申請が必要です。予約の際、この助成を受けたい旨を必ず伝えてください。
- 申請窓口 高齢福祉課(市役所1階3番窓口)、窓口サービスセンター、各福祉会館

旅行代理店名	電 話
日本旅行	多摩教育旅行支店 ☎(527) 9535
	ららぽーと立川立飛営業所 ☎(540) 6260
近畿日本ツーリスト	立川支店 ☎(523) 2441
首都圏	ビックカメラ立川営業所 [*] ☎(526) 2211
JTB	トラベルゲート立川 ☎(504) 9048
	昭島イトーヨーカドー店 ☎(503) 8993
	東大和イトーヨーカドー店 ☎(503) 8208
	東京多摩支店 ☎(521) 5550
立川観光	☎(522) 8184
東武トップツアーズ立川支店	☎(528) 3111
名鉄観光サービス立川支店	☎(529) 3711

旅行代理店名	電 話
京王観光立川支店	☎(525) 3991
トラベルエース東京	☎(538) 2081
立川バス	☎(524) 3111
西武バス立川営業所	☎(524) 0851
スタービジョン	立川営業所 ☎(526) 3141
	本社営業所 ☎042(352) 3121
H.I.S.(エイチ・アイ・エス)	ららぽーと立川立飛営業所 ☎(540) 6251
	ルミネ立川本店 ☎(526) 7371
新中央トラベル	☎(542) 4080
中央ジャパンツーリスト東京営業所	☎(553) 1062
デーベロップヤリタ スカイクイーンズ	☎03(6280) 5562

※クラブツーリズムの旅行は近畿日本ツーリスト首都圏 ビックカメラ立川営業所で直接申し込んでください。それ以外の方法で予約した場合は助成制度を利用できません。

市内外を問わず、市と契約していただける旅行代理店を募集しています くわしくは、市ホームページをご覧ください。