

シニア

北欧生まれのニュースポーツモルック

木製のモルック(投げ棒)を投げ、スキットル(点数が書かれたピン)を倒して50点を先取したチームが勝つという、フィンランド生まれの環境に優しいスポーツです。対58歳以上の市民の方。時1月27日～2月17日の木曜日、午前10時～正午(全4回)場柴崎福祉会館。師日本ユニバーサルモルック協会・山口順さん、酒井千晶さん。定24人(申込順)持動きやすい服装、筆記用具。申12月25日(土)から柴崎福祉会館 ☎(523)4012へ

正しいケアで「ストップ!肌トラブル」

高齢者に特有の肌の悩みについて、ケアの仕方を学びます。対65歳以上の市民の方。時1月20日(木)午後2時～3時30分。場子ども未来センター。師皮膚・排泄ケア認定看護師・中野恭子さん。定15人(申込順)申12月27日(月)午前9時から南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ

出張 暮らしの保健室「がんになっても慌てない」

看護師と薬剤師が出張して、ミニ講座、健康相談を行います。対市民の方。時1月22日(土)午前10時～11時。場サンクタスキッズルーム(緑町7-2)定15人(申込順)申12月25日(土)から中部たかまつ地域包括支援センター ☎(540)2031へ

にしすなカフェ(介護サロン)

日常の動作に必要な筋肉を効果的に鍛えます。対65歳以上の市民の方と家族。時1月8日(土)午前10時30分～正午。場西砂第三学童保育所。師リハビリ型デイサービス運動指導員・須藤賢佑さん。定10人(申込順)持動きやすい服装、飲み物。申にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

みんなで一緒に♪のびのびストレッチ!

腰痛や膝痛を軽減するストレッチや筋トレを学びます。椅子に座って行うこともできます。対65歳以上の市民の方。時1月26日(水)午後2時～3時。場柴崎学習館。師健康運動指導士・田中暁さん。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

子ども・子育て

オンラインBPプログラム「赤ちゃんがきた!」

初めて赤ちゃんを育てている母親同士で子育て仲間をつくります。オンライン会議ツール「Zoom」を使った講座です。対市内在住で生後2か月～5か月の乳児(第1子に限る)と母親。時1月25日～2月15日の火曜日、午後2時～4時(全4回)師オンラインBPファシリテーター・松原玲子さん。費1,100円(資料代)定8組(申込順)申1月7日(金)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

おむつはずし講座

対市内在住でおむつはずしを考えている1歳以上の幼児の保護者(子ども同伴も可)。時1月28日(金)午前10時～10時45分。場子ども未来センター。師助産師・河房子さん。定5人(申込順)申1月7日(金)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

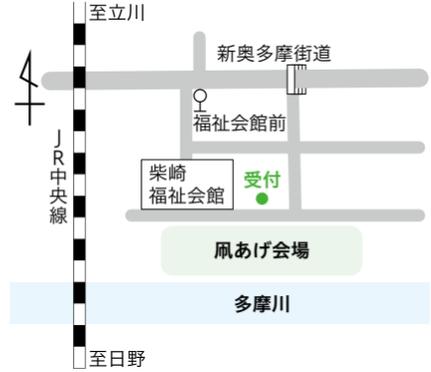


ママ&ベビーヨガ

出産後のママの心身を整えながら赤ちゃんとふれあいます。対市内在住の生後3か月～8か月の乳児と母親。時1月26日(水)午後1時30分～2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8組(申込順)申1月7日(金)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

新春子ども凧あげ大会

広い河原で凧をあげましょう。昔遊びも体験できます。直接会場へ。時1月16日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)場多摩川河川敷市民運動場。師自作・市販の凧(希望者にはビニール凧の材料を50円で販売(先着400セット))。場立川市地域文化振興財団 ☎(526)1312



親子ではじめてのプログラミング

コンピューターや身の周りの機械がどのようにして動いているのか基本的な仕組みを学び、BASIC言語で簡単な計算やゲーム作りをします。対小学生(保護者の同伴可)。時1月23日、2月6日の日曜日、午前9時30分～11時30分(全

2回)場高松学習館。師元システムエンジニア・梅田茂之さん。費2,500円(材料代ほか)定6人(申込順)申12月25日(土)から高松学習館 ☎(527)0014へ

子育て情報誌「ほほえみ」vol.67を配布しています

「ほほえみ」は市内在住の未就学児がいる母親たちが作っている子育て情報誌。今回は保育園入園を考えるママたちの疑問・質問に元園長などが答える座談会を特集しています。配布場所=子ども家庭支援センター、子ども未来センター、子育てひろば、市役所、幼稚園、保育園、児童館、学習館、図書館ほか。場子育て支援事務室 ☎(529)8664



図書館ポシェットをつくらう

図書館の利用カードが入る大きさのポシェットをフェルトで作ります。対4歳以上の子ども(未就学児は保護者同伴)。時1月23日(日)午後2時～3時30分。場錦学習館。定10人(申込順)申12月25日(土)から錦図書館 ☎(525)7231へ

遊びにおいでよ 児童館

ジャンボすごろく大会&鏡開きの集い

鏡開きの由来のお話を聞いて、その後はみなでお汁粉を食べ、ジャンボすごろくで遊びます。対小学生。時1月15日(土)午後2時～3時。定30人。場・間上砂児童館 ☎(535)1557



申マークの催しは各児童館へ直接申し込んでください(申込順)。そのほかは直接会場へ(先着順)。このほかの催しは、市ホームページまたは児童館のおたよりをご覧ください。

申書道教室 対小・中学生。時1月5日(水)・6日(木)▷午後1時30分～3時▷午後3時15分～4時45分。場西砂児童館。定各4人。申12月28日(火)までに西砂児童館 ☎(531)0433へ

申伝承あそび「always 7日目の朝日」 対小学生～高校生世代。時1月7日(金)午前10時30分～正午。場富士見児童館。定30人。申12月25日(土)～1月6日(木)に富士見児童館 ☎(525)9020へ

●お正月遊び 対小学生～高校生世代。時1月9日(日)▷午前10時30分～11時30分▷午後2時～3時。場・高松児童館 ☎(528)2925

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

●集まれ!外国ルーツの子ども達～アートで多文化共生を 立川国際友好協会が主催。外国にルーツがある子どもを対象にしたアート(布絵)を楽しむ会を開催します。協力は帰国子女で高校3年生の永井駿晴さん。対外国にルーツがある市内の小・中学生。時1月10日(月・祝)、午後2時～3時。場柴崎会館。定10人(申込順)申赤嶺さん ☎090(6002)3533

会員募集

●高松囲碁サークル 講師の指導(布石、定石、詰碁)と、講師、会員等の対局

で脳トレをしています。椅子席で女性会員もいます。60歳以上の方歓迎。対初級者から2段・3段の方。時毎週木曜日、午前9時～正午。場高松学習館。入1,000円。月1,500円。申神尾さん ☎(531)3211

●つづれ会 昔の思い出や、今思っていることなどを書いて発表し、合評します。年に1回冊子を発行します。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

●西砂書道愛好会 30年以上続いている書道愛好会です。初心者も基礎から丁寧に学ぶことができます。時毎月第2・第4木曜日、午前10時～正午。場西砂学習館。月3,000円。申川又さん ☎(531)2632

●毛筆筆の会 講師の指導のもと、大筆で楷書、行書を中心に学びます。時毎月第1・第3水曜日、午前10時～正午。場高松学習館。入1,000円。月2,500円。申橋本さん ☎(536)9584

●歌声「和音」 童謡、唱歌、歌謡曲などジャンルを問わず誰でも知っている歌を一緒に楽しく歌い、元気になりましょう。時・場▷毎月月末に1回、午後2時～3時30分=こぶし会館▷原則第1・第3日曜日、午前10時～11時30分=西砂学習館。費1回300円。申松本さん ☎090(4532)6132

●導引養生功砂川 呼吸法とゆっくりとした動作で免疫を高め、身心の健康をめざします。見学は事前に連絡の上、動きやすい服装で。時毎週火曜日、午前10時～正午。場砂川学習館。入1,000円。月3,000円。定15人(申込順)申大池さん ☎080(9522)9004

●柴崎民謡愛好会 民謡は心のふるさとであり、地方郷土から生まれた語り部です。故郷の唄をうたって元気になりましょう。時毎月第1・第3金曜日、午後1時～3時。場柴崎会館。月2,000円(ほかに雑費として500円)定10人(申込順)申船木さん ☎(523)0006

●民謡太鼓愛好会 民謡にあわせて太鼓伴奏の練習をしています。太鼓を通じて交流を深めましょう。時月3回の火曜日、午前10時～正午。場柴崎会館。月2,000円(ほかに雑費として500円)申船木さん ☎(523)0006

●シャンソンの会「忘れな草」 生のピアノ伴奏、プロの指導で楽しい曲をレッスンしています。見学・体験可。時毎月第1・第3金曜日、午後6時～7時30分。場高松学習館。月4,000円。申高見さん ☎090(3104)1016

●時事英語～アフリカと日本の絆 タイム誌とPBS(アメリカ公共放送)を教材に、受験や就職、老後に生きるグローバル英語を学びます。対高校生以上の方。時・場▷毎月第2・第4火曜日、午前9時30分～正午=柴崎学習館▷毎月第2・第4土曜日、午後3時～4時=女性総合センター▷毎月第2・第4土曜日、午後6時～7時=柴崎学習館。月3,000円。定各3人(申込順)申熊田さん ☎(531)1887