## おうち時間を楽しく豊かに

新型コロナウイルス感染症が市中に広がり、外出の機会が減ってしまいました。仕事もテレワークなど在宅 でする方が増え、自宅で過ごす時間が増えました。市ホームページには、増えたおうち時間をストレスをため ずに快適に過ごすためのヒントがたくさん掲載されています。これらを参考にして元気にお過ごしください。



#### 運動不足は 健康の大敵

お買い物や散歩などの回数が減ってしまった高齢者の方や、テレ ワークになったため外を歩く機会が減ってしまった方など、運動不 足を気にする方が増えています。適度な運動は、「認知症リスクを 下げる」「高血圧、糖尿病などの生活習慣病を予防」「肩こり、腰痛 の改善」「ストレス解消、抑うつ状態の改善」などの効果が期待で きます。

#### いつまでも元気にいきいきと

「ゆっくり、無理せず、コツコ ツ」をキーワードに上半身・下半 身・お口をゆっくり動かします。 座っていてもできます。

たちかわ健康体操 動画配信を 始めました♪







問高齢福祉課介護予防推進係・内線1471

#### なまった体をすっきりと

まずは体を動かしましょう。家 事や、おなじみのラジオ体操など

の活用で、自 宅がジムに早 替わり。

総務課庶務係・内線24

6

5

■生涯学習推進審議会

日

日(水)午後6時3分から



レッツ ! シェイプ アップ自宅でコツコツ 毎日実践!

測って健康! カレンダー



間健康推進課保健事業係・内線4731

#### 健康の源 食事は

食事は量よりも 質が大切。必要な 栄養をいろいろな 食品からまんべん なくとりましょう。



食事のバランスの とり方



賢い食事のポイント



#### 間健康推進課保健事業係・内線4732

自分で作ると食事の楽しみがさ らに広がります。火を使わない簡 単レシピからパーティーレシピま で、学校給食の栄養士直伝です。

おうちで料理に挑戦 しよう!



間学校給食課給食係・内線6811

#### 自宅でリラックス 読書や音楽鑑賞

外出しなくても、パソコンやスマ ートフォンなどで図書館の資料や音 楽配信サービスを利用できます。 ゆったりと読書をしたり、音楽を聴

いたりしてストレスを解消しましょう。

たちかわ電子図書館



立川市図書館 音楽配信(NAXOS)

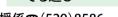


**週中央図書館☎(528)6800** 

### 子どもと楽しくおうちで遊ぼう

親子でおうちで楽しめる遊びを 動画で紹介しています。日々の遊 びのヒントとしてお役立てくださ い。

- いろいろな感覚を 育てる遊び
- からだの動きを育 てる遊び
- 手先の使い方を育 てる遊び





問子ども家庭支援センター発達支援係☎(529)8586

3月10日(水)午後1時 所3階級会議室配各20 kawa.lg.jp

© shougaifukushi@city.tachi 内線1519四(529)867 302会議室定3人間障害福祉課・ 火)午後6時 から場市役 13月 所3階 9日

ら場市役所2階20会議室25人会 明3月9日(火)午前10時か●契約・倫理制度改革評価委員 過品質管理課・内線24 自立支援協議会 いずれも直接会場へ(先着 4 9

圓議会事務局・内線33 公開する会議日程

議など)の予定です。 問い合わせください 傍聴については議会事 22日(月) = 本会議(議

が3月22日(月) れています。 今後の会議日程は 本会議(一般質問) 和3年第1 3月1日(月) までの 口 [市議会定例会 3 日 2 会期 2  $\exists$ 月 26 日 水 火 開

# 市議会定 例会~3月22

 $\Box$ 

## 3月1日日

‧固定資産税・都市計画税第4期分▷国民 健康保険料第8期分>後期高齢者医療保険 料第8期分>介護保険料第8期分

納付書裏面等に記載の場所で納付してください間 市税 = 収納課管理係・内線1240、国民健康保険 料=保険年金課賦課係・内線1416、後期高齢者 医療保険料=保険年金課賦課係・内線1406、介 護保険料=介護保険課介護保険料係・内線1446

令和3年(2021年)2月25日

## マイバッグで変える 未来へつなぐ レジ袋削減にご協力ください ধ 間ごみ対策課家庭ごみ減量係・内線6748

25日(木)午後2時から場市役所 3階級会議室尾5人間交通対策 ●交通安全対策審議会 間3月 会議室定5人間福祉総務課地域 後6時から場市役所2階28・ 会合同会議 153月2日(月)午 立川あいあいプラン21推進委員 課交通企画係 福祉推進係・内線1492 地域福祉推進委員会・ •内線228 第5次 0 209

係・内線2331 議室尾5人間建築指導課庶務 午後3時から場市役所2階21会 **定5人間生涯学習推進センター** 性総合センター5階第2学習室 建築審査会 (527)5757**時**3月16日 火