

講座

★マークはたちかわ☆きらきらカード対象の「市民企画講座」です。  
 ♥マークは郷土の理解を深める講座などを行う「立川市民科」です。

犬との楽しい暮らし方

時4月24日、5月22日、6月12日の土曜日、午後2時～4時(全3回)場西砂学習館(獣医師・千葉陽子さん)定30人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)申3月10日(水)から西砂学習館☎(531)0431へ



おとなも子どもも楽しい～多摩川の植物観察と草花あそび

小学2年生以下は保護者同伴時4月18日(日)午後2時～4時場たまがわ・みらいパーク、多摩川河川敷(立川自然観察友の会会長・鈴木功さんほか)費50円(保険料)定15人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)申3月10日(水)から生涯学習推進センター☎(528)6872へ

パソコン講座「Excel入門」

対文字入力ができる方時4月13日(火)・14日(水)・16日(金)、午前10時～正午(全3回)場柴崎学習館(生涯学習市民リーダーの皆さん)費2,000円(資料代ほか)定10人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)特ノートパソコン(Excel2010以降)申3月10日(水)から柴崎学習館☎(524)2773へ

暮らしの健康～素敵にバレエストレッチ

時4月16日(金)午後2時～3時30分場女性総合センター(日本バレエ協会会員・小林明子さん)定15人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)申3月10日(水)から生涯学習推進センター☎(528)6872へ

市内文化財散歩「玉川上水を歩く」

対小学生以上の市民の方(小学生は保護者同伴)時3月28日(日)午前8時45分～正午(小雨実施)場西武拝島線西武立川駅南口集合、玉川上水駅解散(約6km)申立川市文化財保護審議会委員・小坂克信さん)定15人(申込順)特歩きやすい服装、雨具、帽子、飲み物、カメラ申3月10日(水)から歴史民俗資料館☎(525)0860へ

ひざ痛・腰痛と上手に付き合っていくには

理学療法士の方に話を聞きます。立川市消費者団体連絡会が主催時4月14日(水)午前11時～正午場女性総合センター)定30人(申込順)保5人程度(1歳～学齢前)申3月10日(水)から生活安全課消費生活センター係☎(528)6801へ

地域猫ってどんなネコ?

地域猫活動についてDVD上映と活動の実例を交えて説明します時3月20日(土)祝)午後2時～4時場女性総合センター)定20人(申込順)申電話、または「地域猫ってどんなネコ?」、住所、氏名、電話番号を書いてEメールで環境対策課・内線2244☎kankyoutaisaku@city.tachikawa.lg.jpへ

根川と多摩川の自然観察

対小学生以上の市民の方(小学生は保護者同伴)時4月4日(日)午前9時30分～正午(小雨実施)場柴崎市民体育館正面入り口集合、たまがわ・みらいパーク解散(約5km)申緑花文化士・池村国弘さん)定15人(申込順)特雨具、帽子、飲み物、カメラ、観察用ルーペ(お持ちの方)申3月10日(水)から歴史民俗資料館☎(525)0860へ

おやこ社会科クラブ「立川空襲・山中坂を歩こう」

戦争中に空襲があった富士見町山中坂を歩き、平和を考えます対小学3年生以上の方時3月31日(水)午前10時～午後0時30分場柴崎学習館(立川市市史編纂委員・橋崎茂彌さん)定12人(申込順)申3月10日(水)から電話、または氏名、連絡先を書いてEメールで柴崎学習館☎(524)2773☎shibasakigakusyukan@city.tachikawa.lg.jpへ

シニア

早朝テニス講習会

硬式テニスを通して仲間づくりをします。初心者も参加できます。くわしくは、「立川市社会福祉協議会」のホームページをご覧ください対市内在住・在勤の60歳以上の方時5月12日～令和4年3月30日の水曜日、午前6時30分～8時30分(全44回)場錦町庭球場)費11,000円(参加費)定40人(抽選)申4月12日(月)(消印有効)までに、郵便はがきに「テニス講習会」、住所、



氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、テニス歴を書いて、立川市社会福祉協議会(〒190-0013富士見町2-36-47)☎(540)0200へ

介護予防教室「アクティブ体操・春コース」

転ばない体づくりを目指します対65歳以上の市民の方時4月～9月の第4土曜日(5月のみ第5土曜日)①午後1時30分～2時15分②午後2時30分～3時15分(各全6回)場高松学習館)定各12人(抽選)申3月22日(月)(消印有効)までに、往復はがき(1枚につき1人)に「アクティブ体操・春コース」、住所、氏名、年齢、電話番号、希望時間(①か②)、返信用宛先を書いて、中部たかまつ地域包括支援センター(〒190-0011高松町2-27-27)☎(540)2031へ

今日から始める私の人生会議～暮らしの場での看取りと家族

僧侶で看護師の玉置妙憂さんを講師に迎え、最期をどう迎えたいのか考えます。エンディングノートの配布も対市民の方時3月27日(土)午後1時30分～3時30分場上砂川小)定40人(申込順)申北部西かみすな地域包括支援センター☎(536)9910へ

シルバー人材センター入会説明会

会員登録の申し込みも受け付けます対市内在住の原則60歳以上の方時場>3月16日(火)=女性総合センター>3月17日(水)=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)>3月18日(木)=砂川学習館、いずれも午後1時30分から申前日までにシルバー人材センター柴崎本部☎(527)2204へ

春休みを安全に有意義に新しい生活に備えましょう



子どもたちが楽しく安全で充実した春休みを過ごせるよう、感染症の予防に努めるとともに、次のことに気を付けましょう。

- 早寝・早起きなど規則正しい生活をさせる
- スマートフォンやインターネットの適切な利用について親子で話し合う
- 進級や進学、就職に向けた心構えなどを家庭での話題にする
- 新しい生活に備え、心の準備をさせる
- 地域で子どもたちを見守る

☎立川市青少年問題協議会事務局(子ども育成課内)内線1305、指導課・内線2498

生きがいと交流の寿教室



令和4年3月まで開設。くわしくは各担当学習館へ対60歳以上の市民の方申3月10日(水)から下表の担当学習館へ(申込順)費2,000円(ほかに参加費がかかる教室もあります)

教室名(会場)	開講式日時	主な内容と活動日	問い合わせ先(担当学習館)
柴崎寿教室(柴崎学習館)	4月8日(木)午後1時30分から	健康体操、民謡教室、リズムダンスほか 毎週木曜日、午後1時30分～3時	柴崎学習館☎(524)2773
羽衣寿教室(羽衣中央会館)	4月16日(金)午前10時から	健康体操、コーラス 第1・第3水曜日・金曜日、午前10時～11時30分	砂川学習館☎(535)5959
砂川寿教室(砂川学習館)	4月14日(水)午後1時30分から	健康体操、コーラス、フラダンス 毎週水曜日、午後1時30分～3時	砂川学習館☎(535)5959
こぶし寿教室(こぶし会館)	4月16日(金)午後2時から	健康体操、コーラス、カラオケ 毎週金曜日、午後2時～3時30分	西砂学習館☎(531)0431
西砂寿教室(西砂学習館)	4月8日(木)午後1時30分から	健康体操、コーラス、フォークダンス 毎週木曜日、午後1時30分～3時	西砂学習館☎(531)0431
高松寿教室(高松学習館)	4月7日(水)午後1時30分から	▶健康体操=主に第3水曜日、午後2時から▶気功=主に第2木曜日、午後1時30分から▶民謡=主に第3木曜日、午後1時30分から	高松学習館☎(527)0014
錦寿教室(錦学習館)	4月14日(水)午後1時30分から	▶フラダンス=火曜日▶健康体操=木曜日▶民謡踊り=金曜日、いずれも月に1回～2回、午後1時30分から	錦学習館☎(527)6743
栄寿教室(幸学習館)	4月13日(火)午前10時から	健康体操、コーラスほか 毎週火曜日、午前10時～11時30分	幸学習館☎(534)3076
若葉寿教室(若葉会館)	4月7日(水)午前10時から	健康体操、コーラス、学習会ほか 毎週水曜日、午前10時～11時30分	

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

●第4回オペラレクチャーコンサート「ロメオとジュリエット」文化・芸術いきいきネットワークが主催。オペラ「ロメオとジュリエット」の名場面と有名オペラのアリアを若手オペラリストの歌唱で楽しめます。案内役は国立音楽大

会員募集

●富士見太極拳研究会 美しく穏やかな太極拳を学んで、運動不足を解消します。免疫力を高め、気分もさわやかになります時毎週火曜日、主に午後1時～4時場子ども未来センターほか)入1,000円)月3,000円)定15人(申込順)申鈴木さん☎(519)8065