

いきいきシニアライフ

高齢者のこと

歌謡ショー等を行います。出演は、ロス・インディオス&Ninaさん、田辺靖雄さん&九重佑三子さんほか。今年度は感染症対策のため、抽選により参加者を決定します。また、会場がT



A CH I K A W A S T A G E G A R D E N (立川ステージガーデン)に変更となっています。来場の際は公共交通機関等をご利用ください。

地区(町名)	時間
富士見、柴崎、錦、羽衣、上砂、一番、西砂	正午～午後2時
曙、高松、緑、栄、若葉、柏、砂川、幸、泉	午後3時～5時

対9月15日現在、75歳以上の市民の方時10月23日(土)、時間は左表のとおり立川ステージガーデン(定各1200人(抽選))申参加希望の方は8月中旬にお送りするチラシに添付されたはがきでお申し込みください。抽選結果は、10月上旬にはがきでお知らせします。なお、感染症

の影響により中止になる場合があります。

問福祉総務課調整係・内線1490

はじめて触るスマホ体験

貸し出しのスマートフォンを使った入門講座です。

対65歳以上の市民の方時8月30日(月)午後2時～4時(場)子ども未来センター(定)8人(申込順)申南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612へ

認知症パネル展

認知症の説明、市の事業、地域のサービス、介護保険事業所利用者による作品等を展示します。直接会場へ。時8月23日(月)～27日(金)、午前8時30分～午後5時(場)市役所1階多目的プラザ



アロマソープを使ってかんたんお花づくり

対65歳以上の市民の方時8月31日(火)午前10時～11時30分(場)子ども未来センター1階ソープフロアワーアーティストスト・細井カルメ



自宅でできるたちかわ健康体操

「たちかわ健康体操」はスローテンポの音楽にあわせて、上半身、下半身、お口をゆくりり動かす体操です。体の体操が13種類、お口の体操が6種類あります。現在、期間限定で動画を公開しています(左2次元コードからアクセス可)。立ってでも座ってでもできるので、毎日少しずつ取り組んでみましょう。また、体操の活動をするグループへの支援も行っています。希望する方はご相談ください。



問高齢福祉課介護予防推進係・内線1471

シニアのための無料職業紹介所

立川商工会議所無料職業紹介所では、シニアの方を対象に就職相談や職業紹介を行っています。感染症対策のため、窓口は予約制です。対おおむね55歳以上の方時月曜～金曜日、午前10時～午後4時(祝日、年末年始を除く)場立川商工会議所無料職業紹介所(ル



シルバー大学入学生を追加募集

9月開校のシルバー大学入学生を追加募集します。募集講座は下表のとおり。受講は1人2講座まで。
●対象 9月1日現在、60歳以上の市民で各講座を初めて受講する方。ゲートボール、ターゲット・バードゴルフは医師から運動を制限されていない方。
●申込方法 8月17日(火)[消印有

効]までに、往復はがきに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤生年月日⑥電話番号⑦緊急時の連絡先の方の氏名(本人以外)、間柄⑧その方の電話番号、返信用宛先を書いて、市シルバー大学事務局[〒190-0023柴崎町5-11-26柴崎福祉会館内]☎(528)1246へ。結果は8月下旬に返信します。

会場	講座名	日時	定員	教材費(年間)
柴崎福祉会館	英会話(柴崎)-1年生	第1・第3木曜日	午前 3人	600円程度
	立川の歴史と史跡探訪	第1・第3木曜日	午後 3人	-
	書道	第3水曜日	午後 5人	3,000円程度
	水彩画	第3木曜日	午後 4人	3,000円程度
	折り紙	第3火曜日	午後 10人	5,000円程度
	社交ダンス-1年生	第1～第4水曜日	午後 男18人 女8人	10,000円程度
幸福社会館	英会話(幸)-1年生	第2・第4火曜日	午前 8人	600円程度
	カラオケ	第1・第2月曜日	午後 5人	2,860円
曙福祉会館	トールペイント	第1金曜日	午後 7人	6,000円程度
	きり絵	第1火曜日	午後 7人	2,500円程度
砂川中央地区ゲートボール場	ゲートボール	第1～第4火曜日	午後 16人	2,200円
砂川中央地区東野球場	ターゲット・バードゴルフ	第1・第3火曜日	午前 12人	-
市内各所	園芸	第2・第4水曜日	午後 5人	3,000円程度

英会話、社交ダンスは2年制です(英会話はどちらか1講座。社交ダンスの2年目は時間が午前に替わります)▶午前=午前10時～正午▶午後=午後1時30分～3時30分(ただし、ゲートボールは午後1時～4時、ターゲット・バードゴルフの4月～7月と9月・10月は午前9時～11時)。

東京都シルバーパス更新手続きは郵送方式で行います

感染症対策のため、今年度も更新手続きは、郵送方式で行います。「介護保険料納入(決定)通知書」等の所得確認書類は不要です。



すでに東京都シルバーパスをお持ちの方には、8月中旬に東京バス協会から「東京都シルバーパス更新手続きのご案内」(赤または青の封筒)が届きます。

更新を希望する方はご案内を必ず読んで手続きしてください。

●新規に東京都シルバーパスの取得を希望する方

70歳を迎える月の初日から、申し込むことができます。費用等くわしくはお問い合わせください。

問東京バス協会シルバーパス専用電話☎03(5308)6950[土曜・日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時]、市高齢福祉課業務係・内線1474