

シニア

元気ハツラツ民謡教室
 対65歳以上の市民の方 時4月19日(火)午後1時30分～3時30分 場西砂会館 定15人(申込順) 申にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

ラジオ体操で、心もからだも元気いっぱい!

対65歳以上の市民の方 時4月15日(金)午後2時～3時30分 場子ども未来センター 師NPO法人全国ラジオ体操連盟2級ラジオ体操指導士・萩本悦久さん 定15人(申込順) 持動きやすい服装、飲み物 申4月11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

にんカフェ inリモート

オンライン会議ツール「Zoom」を使用して、毎回違うテーマで語ります 対認知症の方やその家族、介護や福祉などの専門家など 時毎月1日、午後2時～3時(土曜・日曜日、祝日を除く) 申4月11日(月)から、氏名、連絡先を、電話、Eメールで北部中さいわい地域包括支援センター ☎(538)2339 e h-saiwai@shisei.or.jpへ

体操教室@リモート

オンライン会議ツール「Zoom」を使用して、自宅で体操します 対65歳以上の市民の方 時毎月第1土曜日、午後2時～3時 定10人(申込順) 申4月11日(月)から、氏名、連絡先を、電話、Eメールで北部中さいわい地域包括支援センター ☎(538)2339 e h-saiwai@shisei.or.jpへ

懐かしい歌をご一緒に

対70歳以上の方 時5月13日(金)午後1時30分～3時 場西砂学習館 師音楽講師・山田香代さん、岡田文子さん 定40人(申込順) 申4月12日(火)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

子ども・子育て

ホースセラピー

リトルホース2頭と触れ合います 対市内在住の未就学児と保護者 時5月12日(木)午後2時30分～3時30分 場子ども未来センター1階テラス 定28組(申込順) 申4月19日(火)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ



おもちゃの病院

壊れたおもちゃを修理します。1世帯2点まで先着30点です。壊れた部品などもお持ちください。部品代がかかる場合は実費負担です。直せないものもあります。直接会場へ 対市内在住の方 時4月23日(土)午後1時～3時 場女性総合センター 生活安全課消費生活センター係 ☎(528)6801

ママビクス&ベビーマッサージ

対市内在住の2か月～6か月の乳児と母親 時5月13日～6月17日の金曜日、午前10時30分～11時30分(全6回) 場若葉会館 師育児アドバイザー・瀧昌江さん 費1,600円(体操用ゴムバンド代) 定8組(申込順) 持動きやすい服装、バスタオル、飲み物 申4月12日(火)から幸学習館 ☎(534)3076へ

ヨガ教室

いずれも場子ども未来センター 師ヨガインストラクター・愛さん 申4月19日(火)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ
 ●パパ&ベビィーヨガ 対市内在住のおおむね1歳～2歳のあんよができる子どもと保護者 時5月21日(土)午前11時15分～正午 定7組(申込順)

●ベビーちゃんと一緒にパパママヨガ 対市内在住の令和3年11月21日以降生まれの乳児(第1子に限る)と両親 時5月21日(土)午後1時30分～2時15分 定6組(申込順)

●Happyマタニティヨガ 対市内在住の妊娠16週以上の方(第1子に限る) 時5月21日(土)午後2時45分～3時30分 定8人(申込順)

いちごクラブplus

身長・体重測定。希望者は足形スタンプも 対市内在住の0歳～1歳6か月の子ともと保護者 時5月11日(水)午後1時30分～2時30分 場子ども未来センター 定16組(申込順) 申4月19日(火)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

きこえとことばの相談と施設見学

お子さん(小学生、幼児)のきこえやことばに関する相談と施設見学を実施します。直接会場へ(駐車場あり)。この日以外にも随時、相談を受け付けています 時5月7日(土) 施設見学=午前9時30分～11時30分 相談=午後1時～4時(受け付けは午後3時まで) 場八小 八小「きこえとことばの教室」 ☎(536)9664

たちかわ創造舎 イベント紹介
 Tachikawa Culture Factory

場たちかわ創造舎 ☎(595)6347
 HP「たちかわ創造舎」で検索

●ほうかごシアター「ワクワクする春のえほんがたり」親子で楽しめるよみしばい。3人の俳優が、声と体と道具をたくみに使って、絵本を演劇的に語ります 時4月22日(金)午後4時30分開演 費400円(中学生以下200円、3歳以下無料。子どもが無料で観劇できる「あしながチケット」あり) 申「たちかわ創造舎」のホームページの申込フォームからお申し込みください

●イギリス製の折りたたみ自転車・ブロンプトンのファン・ミーティング
 ブロンプトンの愛好者が集うミーティング。情報交換や写真撮影など、参加者同士の交流が楽しめます。直接会場へ 時5月14日(土)午前10時～正午 場brompton.in.palace@gmail.com

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(金)まで
- 対象者 70歳以上の都民の方(寝たきりの方を除く)。70歳になる誕生日の初日(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4年度の住民税が「課税」で、③以外の方	▷保険証、運転免許証、マイナンバーカードなどの本人確認書類を1つ	10,255円
②令和4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4年度の住民税が「課税」で、令和3年の合計所得金額が135万円以下の方 ^{※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4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(土曜・日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時)

市伝言板

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 ●●●●

●介護職員初任者研修(通学形式)
 NPO法人ケア・センターやわらざが主催 対立川市近隣に在住・在勤で通学可能な方 ①5月6日～6月29日(月曜・水曜・金曜日コース) ②7月21日～8月26日(月曜・水曜・木曜・金曜・土曜日コース) ③9月1日～10月24日(月曜・木曜・土曜日コース) 場▷講義=同法人研修センター(錦町2-6-23)▷実習=同法人事業所 費10,000円(受講料、テキスト代) 定各18人(選考) 申申込用紙に身分証等のコピーを添えて最寄りの事業所に提出してください(就労支援・お祝い金制度あり) 問同法人 ☎(523)3552

●●●● 会員募集 ●●●●

●カラオケの会 令和 好きな歌と一緒に歌います。60歳以上の方歓迎 時毎月第1木曜日、第2・第3土曜日、午後1時～4時50分 場柴崎会館 定10人(申込順) 申名取さん ☎(523)8510

●詩吟 嶺雪会 漢詩や和歌を通して、作者の心や歴史を学び、丹田呼吸法で免疫力を高めます 時毎月第1・第3水曜日、午後1時～3時30分 場グリーンセンター(清掃工場内) 入3,000円 月1,500円(ほかに教材費として1,000円) 申小谷野さん ☎080(1254)0651

●夢想神伝流居合伝承会 居合の指導志望者を中心として、刀と体の使い方を稽古しています。檀崎門下修業歴33年の指導者が直接指導します 時毎週月曜日、午後6時～9時 場練成館 入2,000円 月2,500円 申安藤さん ☎(536)5779

●立川櫻(けやき)ソフトボールクラブ グランドと一緒にボールを追いかけ