

講座
★マークは、たちかわ市民交流大学・市民推進委員会が主催する市民企画講座(たちかわ☆きらきらカード対象講座)

心もからだも元気になる旬の食材料理

がにがら田んぼの無農薬のご飯と旬の食材で免疫力をアップしましょう
時5月11日(土)午前10時～午後1時
場錦学習館
講師 料理研究家・須崎三代子さん
費800円(材料代)定12人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)持エプロン、三角巾、タオル
申4月10日(水)から錦学習館
☎(527)6743へ



能の魅力を知ろう・味わおう!! ～お話と実演を通じて

能の背景と装束の解説を聞き、舞における所作を体験します。立川謡曲会による連吟の披露も。企画・運営は立川謡曲会
時5月19日(日)午後2時～4時30分
場女性総合センター1階ホール
講師 武蔵野大学教授・三浦裕子さん、喜多流能楽師・大村定さん
費1,000円(受講料、資料代)定120人(申込順)持扇子、足袋(体験希望の方のみ)
申4月17日(水)から生涯学習推進センター
☎(528)6872へ

国民主権などの人権や、平和、PFAS汚染の問題を考える

憲法の意義、国民主権、基本的人権、命や平和の問題などについて学びます。企画・運営は曙・高松憲法学習会
時5月11日、7月6日、8月3日、9月7日・28日の土曜日、午後1時30分～4時(全5回)
場女性総合センター5階第3学習室
講師 医師・青木克明さんほか
費各回500円(資料代)定40人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)
申4月10日(水)から生涯学習推進センター
☎(528)6872へ

安心安全にパソコンとインターネットを楽しむ

パソコンとインターネットを日常的に利用する上で、セキュリティー対策を講じて安心安全なデジタル生活を送りませんか。Windows機能、インターネット、便利な無償アプリに関して具体的なセキュリティー対策や効果的な利用方法について学びます。企画・運営は立川パソコンクラブ
保パソコン初心者で文字入力可能な方、インターネットとEメールを使ったことがある方
時5月7日・14日・21日の火曜日、午前10時～正午(全3回)
場高松学習館
講師 生涯学習市民リーダーの皆さん
定9人(申込順)持パソコン(Windows10または11でインターネット接続可能なもの)
申4月10日(水)から高松学習館
☎(527)0014へ

どう動く!?今震災が起きたら～立川市の震災対策の取り組み

いざというときのために個人や地域でできることを市防災課職員から学びます
時4月25日(木)午後2時～3時30分
場若葉会館
定50人(申込順)申北部東わかば地域包括支援センター
☎(538)1221へ

自分発掘ワークショップ

「自分軸の見つけ方」「インテリアから好きを見つける」「足裏が教えてくれるあなたの気質」のテーマごとの連続ワークショップで、自分のやりたいことを見つけて活躍するきっかけにします。企画・運営は40まるproject
保女性
時5月17日、6月21日、7月19日の金曜日、午前10時～正午(全3回)
場女性総合センター5階和室
定40まる

projectの皆さん
定15人(申込順)保4人(1歳～学齢前)
申4月10日(水)から電子申請で申し込んでください
場生涯学習推進センター
☎(528)6872

市民企画講座スタッフ募集

たちかわ市民交流大学の講座の企画・運営や情報誌「きらり・たちかわ」の取材・編集などを行います。講座当日のお手伝いなど、気軽に参加できるサポーター制度もあります。くわしくは、各地域学習館、生涯学習推進センター(女性総合センター1階)で配布している案内書か、市ホームページ(下2次元コードからアクセス可)をご覧ください
場市民交流大学市民推進委員会事務局(生涯学習推進センター事務室内)
☎(528)6872



たちかわ創造舎 イベント紹介
Tachikawa Culture Factory
HP「たちかわ創造舎」で検索

●ロングライドに挑戦!「たまライド70km」
熟練ガイドとともに70kmのロングライドにチャレンジします。武蔵野の景色を満喫し、ロードの聖地、尾根幹を走ります
時4月21日(日)午前9時スタート
場たちかわ創造舎集合・解散費8,800円(昼食代、保険料)定10人(申込順)申たまライド実行委員会事務局
☎03(3429)8970へ

●香港日本サイクルサッカー交流戦
香港からの選手を含んだチームによる交流戦を開催します。常設試乗エリアでは、選手のサポート付きでサイクルサッカー専用競技自転車を体験できます。観客参加の香港クイズによる交流イベントも。直接会場へ
時4月28日(日)午前9時30分～午後6時
場たちかわ創造舎
定40人程度(先着順。入退場自由)
場「たちかわサイクルサッカークラブ」のホームページのお問い合わせフォームからお問い合わせください

令和6年度

たちかわ健康ポイント

スマートフォンのアプリや歩数計を使って、健康づくりに取り組みませんか。ポイントがたまると、抽選で素敵な景品が当たります。募集要項など、くわしくは市ホームページ、または市施設にあるポスター、チラシをご覧ください。

場たちかわ健康ポイント事務局
☎03(6631)7478、市健康推進課地域支援係・内線4728



ポイントのため方

1日の歩数で、たまるポイントが変わります。また、市が指定する健康教室等のイベントへの参加、健康診査の受診などでもポイントがたまります。

参加費用

- スマホアプリを使用する方…… 無料
- 歩数計を使用する方……… 3,630円(歩数計代。税、代引き手数料込み)

参加条件

20歳以上の市民で、アンケートにご協力いただける方

申込期間

4月10日(水)から

開催期間

6月1日(土)～11月30日(土)

定員

- スマホアプリを使用する方…… 1,950人(申込順)
- 歩数計を使用する方……… 50人(申込順)

申込方法

- スマホアプリを使用する方
右2次元コードから申し込んでください。
- 歩数計を使用する方
4月19日(金)[必着]までに、はがきに「たちかわ健康ポイント申し込み」、①氏名(ふりがな)②登録するニックネーム(10文字以内)③郵便番号・住所④生年月日⑤電話番号⑥性別⑦身長・体重(任意)⑧Eメールアドレスを書いて健康マイレージ・サポートデスク立川市係(〒192-0399八王子市南郵便局私書箱54号)へ



抽選で素敵な景品が
当たります

市内ホテルのお食事券、立飛麦酒醸造所クラフトビール引換券、市内名産品、お買い物券、QUOカードPayなど。1口3,000ポイントで自動で抽選が行われます(最大3口まで)。