

健康

歯と口の健康週間

いずれも直接会場へ。

●**歯科健診と口腔衛生相談** 立川市歯科医師会と協力して実施します。日時・会場は下表のとおり。

日程	時間	会場
5月31日(金)	午前10時～午後2時40分	市役所1階101会議室
6月1日(土) 2日(日)	午前10時～午後3時50分	女性総合センター1階健康サロン

●「8020」「9016」達成者表彰式&特別講演会「ACPって何?」 時6月1日(土)午前11時～午後0時30分(場)女性総合センター1階ホール(師)立川在宅ケアクリニック理事長・井尾和雄さん(固)健康推進課母子保健係☎(527)3234

にしきサクサク健康教室～まると元気に! 栄養・歯科編

食事とオーラルケアについて学びます。いざというときに役立つ栄養・歯科の防災ミニ講座もあります(対)20歳～64歳の市民の方(時)7月1日・8日の月曜日、午後1時30分～3時30分(全2回)(場)子ども未来センター(師)管理栄養士・森本友紀恵さん、歯科衛生士・前田小由利さん(定)20人(申込順)(保)若干名(1歳～学齢前)(申)5月27日(月)から電話か**電子申請**で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

夜間ムキムキ2日間コース「無理なく効果的に筋力向上!」

体型が気になり始めた男性のための筋力アッププログラム。健康づくりのミニ講座のあと、運動のプロから効果的な筋トレを学びます。体成分測定も(対)医師から運動を制限されていない30歳～64歳の男性市民の方(時)7月5日・19日の金曜日、午後8時～9時15分(全2回)(場)泉市民体育館(師)トレーニング指導士・西村武士さん(定)20人(申込順)(申)5月27日(月)から電話か**電子申請**で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

キラキラ☆歯育て～1歳からはじめる親子歯みがき教室

幼児期に大切な栄養と虫歯予防について学び、歯磨きの実習をします(対)1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者(時)令和5年4月～6月生まれ=6月18日(火)▷令和5年5月～7月生まれ=7月16日(火)、いずれも午前10時～11時30分(場)健康会館(定)各15組(申込順)(申)5月27日(月)から電話か**電子申請**で健康推進課母子保健係☎(527)3234へ

禁煙週間展示

5月31日～6月6日は禁煙週間です。この週間にあわせ、禁煙や受動喫煙に関する展示をし、関連図書を紹介します。直接会場へ(時)5月28日(火)～6月2日(日)、午前10時～午後8時(土曜・日曜日は午後5時まで)(場)中央図書館(固)健康推進課保健事業係☎(527)3272

休日・夜間診療

●保険証、医療券等をお持ちください。

休日急患診療所(内科・小児科)

☎(526)2004
健康会館1階
▷日曜日・祝日=午前9時～午後8時45分(受付時間)

歯科休日急患診療所

☎(527)1900
健康会館2階
▷日曜日・祝日=午前9時～午後4時45分(受付時間)

立川市・立川病院 小児救急室

☎(523)2677
立川病院内
▷月曜～金曜日(祝日を除く)
=午後7時30分～10時(受付時間)

24時間電話案内
医療機関案内「ひまわり」☎03(5272)0303
救急相談センター ☎(521)2323
携帯電話・プッシュ回線からは☎#7119も利用できます。

シニア

手ぶらでOK! さわって覚えるスマホの基本とキャッシュレス決済入門

(対)65歳以上の市民の方(時)6月26日(水)午後2時～4時(場)錦学習館(定)20人(抽選)(持)筆記用具(申)6月10日(月)(消印有効)までに、往復はがき(1人につ

き1枚)に「スマホ教室希望」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、返信用宛先を書いて、にしき福祉相談センター(〒190-0022錦町6-28-15)☎(527)0321へ

買う前にわかるスマートフォン教室～入門編

貸し出しのスマートフォンを使います(対)65歳以上の市民の方(時)6月21日(金)午前10時～正午(場)地域福祉アンテナショップ「スマイルキッチン」(幸町5-64)(定)20人(申込順)(申)5月27日(月)から北部中さいわい地域包括支援センター☎(538)2339へ

にしすなカフェ(介護サロン)

懐かしの歌を歌いながらリズムにあわせて楽しく体を動かしましょう(対)65歳以上の市内在住の方と家族(時)6月8日(土)午前10時30分～正午(場)西砂第三学童保育所2階(師)音楽療法士・谷口真美さん(定)20人(申込順)(持)飲み物(申)にしすな福祉相談センター☎(531)5550へ

100トレ体操講習会

健康寿命を延ばし、QOLを保つことを目的に開発された運動プログラムです。人が人らしく生きるための3要素「一生涯自分の脚で歩く」「自分の力で食べる」「自分自身で排泄をコントロールする」を同時に鍛えられる体操を行います。申込方法等くわしくは「立川市スポーツ協会」のホームページ

をご覧ください(対)おおむね60歳以上の方(時)6月8日、7月6日の土曜日、午後1時30分～3時30分(場)泉市民体育館(師)フィジカルトレーナー協会代表理事・中野ジェームズ修一さん(定)各100人(申込順)(固)立川市スポーツ協会☎(534)1483

スポーツ

自治大学校庭球場の貸し出し

7月～9月分の自治大学校テニスコートの利用申し込みを受け付けます。応募多数の場合は抽選。申し込みには、自治大学校の利用者登録が必要です。新たに登録する場合は、代表者の市内在住・在勤・在学が確認できるものを持って泉市民体育館へ(対)市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ(時)7月13日～9月28日の土曜日▷午前9時～午後1時▷午後1時～5時(1単位4時間。9月7日の午前9時～午後1時は2面のみ。9月7日・14日・21日・28日の午後1時～5時は2面のみ)(費)1単位1,600円(申)6月7日(金)(必着)までに、往復はがきに「自治大学校庭球場申し込み」、希望利用日、利用時間、自治大学校に登録された利用者番号、チーム名、代表者氏名、返信用宛先を書いてスポーツ振興課(〒190-0015泉町786-11泉市民体育館内)へ。1グループ、1か月につき、1単位まで。単位ごとに1枚の往復はがきに書いてください

ホームゲームを応援しよう!!

市内で開催される公式戦日程をお知らせします。くわしくは、「立川アスレティックFC」のホームページをご覧ください。



●立川アスレティックFC ▶バサジィ大分戦=6月1日(土)午後3時試合開始▶シュライカー大阪戦=6月16日(日)午後3時試合開始(場)アリーナ立川立飛

試合観戦と一緒にマイナンバーカードの申請相談ができます

上記バサジィ大分戦で、マイナンバーカードの申請相談を受け付ける特設ブースを開設します。2次元コード付き申請書をお持ちいただいた方には、写真撮影を行い、申請のサポートもします。お気軽にお立ち寄りください。くわしくは市ホームページをご覧ください▶受付時間=6月1日(土)午後1時から▶開設場所=アリーナ立川立飛1階エントランスホール右手(固)市民課・内線1375

健康日程表

健康相談 1人30分(場)健康会館

- 6月4日(火)午前9時20分～10時50分=運動・栄養相談(運動指導者、管理栄養士が相談に応じます)
 - 6月20日(土)午後1時20分～2時50分=保健・栄養相談(保健師、管理栄養士が相談に応じます)
- (申)電話か**電子申請**で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

親と子の健康相談 受付時間は午前9時30分～10時45分

- 保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます
 - 6月5日(水)=西砂学習館(直接会場へ)
 - 6月26日(水)、7月24日(水)=健康会館
 - 7月3日(水)=上砂会館(直接会場へ)
- (固)健康会館で行う相談のみ、**電子申請**で健康推進課母子保健係☎(527)3234へ

乳児(3～4か月児)・1歳6か月児・2歳児歯科・3歳児健康診査

健康診査は、該当月齢の翌月です。対象者には個別に通知します。通知の届いていない方は、お問い合わせください。また、**電子申請**で日程の変更ができます。集団健診のため、発熱や体調不良、感染症にかかっている場合はご遠慮ください。(固)健康推進課母子保健係☎(527)3234

各相談・健康診査の会場の駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

市民体育館

6月の個人利用日

▶午前=午前9時～午後0時30分▶午後I=午後0時30分～4時▶午後II=午後4時～7時30分▶夜間(泉市民体育館)=午後7時30分～11時▶夜間(柴崎市民体育館)=午後7時30分～10時

泉市民体育館 ☎(536)6711

- 6月6日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
- 6月9日は大会のため、体育室の個人利用はできません。
- 第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)=1日・5日・6日(無料)・12日・15日・19日・26日
- 第2体育室▶卓球・バドミントン=3日・10日・17日・23日・24日(23日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=3日・10日・17日・24日(いずれも午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 6月10日(第2月曜日)は無料の個人開放日です。
- 第1体育室(バドミントン・ミニテニス)●第2体育室(卓球)=いずれも7日・8日・14日・16日・21日・22日・28日
- 第1体育室(バスケットボール)=10日(無料)・24日(いずれも午後II・夜間のみ、夜間は午後9時30分まで)

