

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。

オリーブオイルとはちみつでお肌しっとり石けんを作ろう

無添加のナチュラルな純石けんとおリーブオイルやはちみつで化学物質に頼らない、地球に優しい石けんを作ります
時9月10日(火)午前10時～正午 場女性総合センター5階作業室 師多摩きた生活クラブ生協まち・立川の皆さん 費400円(材料代) 定15人(申込順) 保5人程度(1歳～学齢前) 持筆記用具 申8月13日(火)から生活安全課消費生活センター係 ☎(528)6801へ



働き方の工夫と新NISAについて

税法等の変更を考慮した各自に適した働き方と新NISAの運用と留意点について学びます
時9月9日(月)午後1時30分～3時30分 場女性総合センター5階第3学習室 師ファイナンシャルプランナー・太矢香苗さん、特定社会保険労務士・櫻井三樹子さん 定30人(申込順) 保5人程度(1歳～学齢前) 持筆記用具 申8月13日(火)から生活安全課消費生活センター係 ☎(528)6801へ

次の一步を踏み出したい私のための講座

好きな写真を切り貼りする夢マップ作りや絵画鑑賞ワークを通じて、自分の気持ちと向き合い、語り、これからの目標を考えます。企画・運営はママサブリ 対子育て中の女性 時9月13日・27日、10月11日の金曜日、午前10時～正午(全3回) 場女性総合センター5階第3学習室 師くにたち男女平等参画ステーション副ステーション長・川和さと美さん、アトラティブジヨナリスト・篠崎優美さん 定12人(申込順) 保6人(1歳～学齢前。0歳児の同伴可) 持はさみ、のり、好きな写真やイラストの切り抜き 申8月13日(火)から電話か電子申請で男女平等参画課 ☎(528)6801へ

手打ちうどん作りと十五夜飾り

古民家園で収穫した小麦粉で「手打ちうどん作り」をします 対小学生以上の市民の方(小学生は保護者同伴) 時9月8日(日)午前10時～午後1時 場歴史民俗資料館 師立川民俗の会の皆さん 費500円(材料代。小学生は300円) 定20人(申込順) 持エプロン、バンダナまたはスカーフ、マスク、タオル 申8月10日(土)から歴史民俗資料館 ☎(525)0860へ



防災講座「楽しくおいしく！親子で防災クッキング」

非常食として日常の食材を活用できることを、親子で楽しみながら学び、実際に調理して試食もします。協力はNPO法人立川災害ボランティアネット 対小・中学生と保護者(2人1組) 時9月22日(日・祝)午前10時～正午 場女性総合センター5階料理実習室 師NPO法人ママプラグ理事・小暮裕美子さん 費1組1,000円(材料代) 定8組(申込順) 保5人(1歳～学齢前) 持エプロン、三角巾、布巾 申8月13日(火)から電子申請で申し込んでください 問男女平等参画課 ☎(528)6801

認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポート医による認知症についての講座や、グループワークを交えながら「認知症の人も、そうでない人も、ともに暮らせるまちづくり」について考えます。終了後はボランティア登録もできます 対市内在住・在勤・在学の認知症サポーターの方 時9月2日(月)午前9時～正午 場市役所3階302会議室 定30人(申込順) 持筆記用具 申8月23日(金)までに高齢福祉課認知症対策係・内線1482へ

子ども未来センターのコミュニケーションプログラム

●メンタルヘルスと食の関係性を学ぼう 申込方法等、くわしくは「立川市子ども未来センター」のホームページをご覧ください 時8月17日(土)午後1時30分～3時 場子ども未来センター 費100円(資料代) 問みんなの保健室 ☎090(5760)2679

国立極地研究所の活動「第65次南極地域観測隊の夏期の活動について」

国立極地研究所との協働講座。令和5年11月～令和6年3月の活動内容を紹介し 時9月10日(火)午後3時～4時30分 場女性総合センター5階第3学習室 師国立極地研究所南極観測センター教授・橋田元さん 定30人(申込順) 申8月13日(火)から電話か電子申請で生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

乙女たちの護身術

護身の基本と心理的圧迫への対処法を座学で学び、身体的圧迫に対する実技も行います。企画・運営はBody and Soul 対中学生以上の女性 時9月8日(日)午後1時30分～3時30分 場女性総合センター1階健康サロン 師護身術インストラクター・森山奈央美さん 定20人(申込順) 保5人程度(1歳～学齢前) 申8月13日(火)から男女平等参画課 ☎(528)6801へ



働く人の「アンガーマネジメント・マインドフルネス」入門

ストレスへの対処法であるアンガーマネジメントとマインドフルネスの基礎知識を、働く人のメンタルヘルスの専門家から学びます 時9月4日・25日の水曜日、午後6時30分～8時30分 場東京都労働相談情報センター多摩

事務所(柴崎町3-9-2) 師東京大学大学院医学系研究科特任研究員・関屋裕希さん 定各70人(申込順) 申東京都労働相談情報センター多摩事務所 ☎(595)8731へ 問市産業振興課商工振興係・内線2645

スポーツ

体力アップ体操教室

対市内在住・在勤で、医師から運動を制限されていないおおむね65歳以上の方 時9月11日(水)・30日(月)、10月23日(水)、11月13日(水)、午後2時～3時30分(全4回) 場錦学習館 定30人(抽選) 申8月30日(金)(必着)までに、はがきに「体力アップ体操教室希望」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤の方は勤務先名を書いてスポーツ振興課(〒190-0015 泉町786-11 泉市民体育館内) ☎(529)8515へ



市公式X(旧ツイッター)のご利用を
市政情報、イベント情報などを発信
QRコード
@tachikawa_tokyo
問広報課・内線2745

市民による自主制作映画の祭典 立川名画座通り映画祭2024

立川駅南口にあった名画座に思いをはせ、「自主制作の短編作品」を中心に上映します。主催は立川名画座通り映画祭実行委員会。くわしくは、「立川名画座通り映画祭」のホームページをご覧ください。直接会場へ。
時9月14日(土)・15日(日)、午後1時～6時 場柴崎学習館 定各200人(先着順) 問柴崎学習館 ☎(524)2773

子育てパパ・ママに優しい映画祭イン・柴崎「エクレール お菓子放浪記」★

孤児となった少年が戦中・戦後を必死に生き抜く姿を描いています。東日本大震災前に石巻で撮影され、東北の人々を勇気づけた作品です。ゲストトークもあります。
時9月13日(金)①午前10時～午後0時10分(赤ちゃん連れ優先、ベビーカーで鑑賞可)②午後1時～3時10分 場柴崎学習館 定各60人(申込順) 保①のみ若干名(1歳～学齢前) 申8月14日(水)から電話か電子申請で柴崎学習館 ☎(524)2773へ

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

- たまライド49km「青梅で手打ち蕎麦・ランチライド」 熟練ガイドとともにロングライドを楽しめます。渓谷が美しい青梅、梅郷、昭和の雰囲気が残る吉野街道、青梅街道を通ります。ランチには、青梅でおいしい手打ち蕎麦を食べます 対スポーツサイクル初心者 時9月7日(土)午前9時30分から 場たちかわ創造舎集合・解散 費7,800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
- 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9月14日(土)午前10時～正午 場たちかわ創造舎 問ブロンプトン・イン・パレス ☎brompton.in.palace@gmail.com