

健康

肩首すっきり！～いつでもどこでもストレッチ

企画・運営は健康ささえ隊🕒9月25日(水)午後2時～4時📍健康会館👤健康運動指導士・佐藤明子さん👥10人(抽選)👕運動しやすい服装、タオル、飲み物📅9月9日(月)(消印有効)までに、往復はがきに「ストレッチ講座希望」、住所、氏名、電話番号、生年月日、返信用宛先を書いて健康推進課地域支援係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272へ。電子申請も可

体操講座

企画・運営は健康ささえ隊🕒9月30日(月)午前10時～11時30分📍高松学習館👥10人(抽選)👕運動しやすい服装、タオル、飲み物📅9月9日(月)(消印有効)までに、往復はがきに「体操講座希望」、住所、氏名、電話番号、生年月日、返信用宛先を書いて健康推進課地域支援係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272へ。電子申請も可

39歳以下の健康診査(後期)

内科診察、身体測定、視力検査、血圧測定、血液・尿検査、胸部レントゲン検査など(検査項目によっては身体状況や体調等で実施できない場合があります)。たちかわ健康ポイント対象事業👤18歳～39歳の市民の方(勤務先などで健康診査を受けている方は除く)。なお、令和7年3月31日までに40歳になる方は、加入している健康保険組合などが実施する健康診査をご利用ください🕒健康診査=10月19日(土)・21日(月)(時間は個別に通知)▷結果説明=11月19日(火)・20日(水)📍健康会館👤500円(住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には免除制度あり)👥各日95人(申込順)👤若千名(健康診査日のみ。1歳～学齢前)📅8月26日(月)～9月6日(金)(必着)に、「39歳以下の健康診査希望」、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、

受診希望日、結果説明希望日、保育の有無(ありの場合は人数と年齢も)を、電子申請、または郵送で健康推進課予防健診係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272へ。受診のくわしい案内は健診日の1週間前ごろに郵送します

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)

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

歯科休日応急診療所

健康会館2階 ☎(527)1900
▷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

立川病院内 ☎(523)2677
▷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。

スポーツ

自治大学校庭球場の貸し出し

10月～12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▶対象=市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ▶利用日・時間=10月5日・12日・19日、11月2日・9日・16日・30日、12月7日の土曜日(10月5日・12日・19日の午後は2面のみ。11月2日は午前3面と午後2面のみ。11月9日は午後2面のみ)▷午前9時～午後1時▷午後1時～5時(1単位4時間)▶利用料金=1単位1,600円▶申込方法=9月6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、自治大学校に登録した利用者番号、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)☎(529)8515へ。1グループ、1か月につき、1単位まで。1単位ごとに1枚の往復はがきに書いてください。次回の1月～3月分の利用申し込みから電子申請に変わります。

フィジカルトレーニング講演「運動愛好者や指導者のためのストレッチ講習会」

骨格形成が未完成の時期に行ってはいけな筋トレやストレッチ、準備運動などを学びます👤中学生以上の方🕒9月29日(日)午後1時30分から📍泉市民体育館👤フィジカル・トレーナー・中野ジェームズ修一さん📅9月2日(月)～20日(金)に「立川市スポーツ協会」のホームページから申し込んでください📍立川市スポーツ協会☎(534)1483

市民体育大会

参加資格、申込方法、費用等は「立川市スポーツ協会」のホームページをご覧ください。

●バドミントン 🕒クラブ対抗の部=9月22日(日・祝)▷地区対抗の部=10月27日(日)、いずれも午前9時30分から📍泉市民体育館📍立川市バドミントン協会📧tachikawabad@yahoo.co.jp

●吹き矢 🕒10月6日(日)午前10時から📍泉市民体育館📍日本吹き矢レクリエーション協会☎(519)5526

●弓道 🕒10月14日(月・祝)午前9時から📍練成館📍立川弓道会・岡崎さん☎(524)2886

●陸上競技(オープン・地区対抗の部) 🕒10月27日(日)午前9時から📍立川公園陸上競技場📍立川市陸上競技協会・横田さん☎090(5578)3651

●ダンス 🕒11月10日(日)📍泉市民体育館📍立川市ダンススポーツ連盟・北川さん☎090(4675)2380

国営昭和記念公園ウォーキング



歩数・心拍数などを測りながらウォーキングします。元日本代表陸上選手による講習会も。たちかわ健康ポイント対象事業👤原則60歳以上の方🕒9月21日(土)午前9時30分から(荒天中止)📍国営昭和記念公園西立川口前集合👤元日本代表陸上競技選手・吉田香織さん、西田隆維さん👤500円(入園料ほか)📅9月17日(火)までに「立川市スポーツ協会」のホームページから申し込んでください(右2次元コードからアクセス可)📍立川市スポーツ協会☎(534)1483



市民体育大会の結果

個人はいずれも優勝(敬称略)。
●軟式野球(地区対抗の部)▷優勝=幸町体育会▷準優勝=錦町体育会▷第3位=若葉町体育会
●柔道▷小学校▷1年=藤田謙▷2年=荒井靖太▷3年=矢澤岳大▷4年軽量=池野孝助▷4年重量=荒井信一郎▷5年軽量=新堀紗葉▷5年重量=前田創太▷6年軽量=小野瀬海央▷6年重量=矢澤昊夏▶中学校▷1年男子軽量=土肥春輝▷1年男子重量=大滝兜彦▷1年女子=池野結▷2・3年男子軽量=太田泰一▷2・3年男子重量=釘宮孝明▷2・3年女子=池野愛▶無段▷女子=印牧美奈津▷男子=迫田空也▶初段男子=鈴木泰平▶有段女子=苗村茅南
📍立川市スポーツ協会☎(534)1483

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。試合開始時間等、くわしくは、「立川ダイス」のホームページをご覧ください。



●立川ダイス▶山口パツファイブ戦=9月28日(土)・29日(日)📍アリーナ立川立飛

市民体育館

9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

○9月5日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
○9月7日(午前・午後I)・21日は大会等のため、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)=4日・5日・7日・8日・11日・18日・25日(7日は午後II・夜間のみ)
●第2体育室▶卓球・バドミントン=2日・9日・16日・22日・23日・30日(22日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=2日・9日・16日・23日・30日(午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○9月9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6日・13日・14日・15日・20日・27日・28日
●第1体育室(バスケットボール)=9日・23日(午後II・夜間のみ、夜間は午後9時30分まで)

健康日程表

健康相談 1人30分📍健康会館

●9月3日(火)午前9時20分～10時50分=栄養相談(管理栄養士が相談に応じます)
●9月19日(水)午後1時20分～2時50分=医師・保健・栄養相談(医師、保健師、管理栄養士が相談に応じます)
📞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
●9月4日(水)=上砂会館(直接会場へ)
●9月25日(水)、10月23日(水)=健康会館
●10月2日(水)=西砂学習館(直接会場へ)
📞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。日時変更は通知に同封する2次元コードから行ってください。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。
📍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。

