

健康

はじめてのヨガ

企画・運営は健康ささえ隊
時11月1日・15日の金曜日、午前10時～正午(全2回)



健康会館ヨガイストラクター・内田真珠さん定10人(抽選。初めての方を優先)時運動しやすい服装、スリッパ、タオル、飲み物時10月9日(必着)までに、はがきに「はじめてのヨガ希望」、住所、氏名、電話番号、生年月日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)

パネル展～からだ ころととのう

体と心の健康に関するパネルを展示します。直接会場へ時10月2日(水)午前10時～3日(木)午後3時場市役所1階多目的プラザ健康推進課保健事業係☎(527)3272

骨密度測定

必要に応じて保健指導、栄養指導等を行います。測定は年度に1回受けられます対18歳以上の市民の方時11月27日(水)・28日(木)・29日(金)、午前9時20分～午後3時30分(市が指定する日時)場健康会館各日100人(申込順)時9月25日(水)から電話か電子申請で健康推進課予防健診係☎(527)3272へ

体組成測定会

体組成を測定し、改善のための体操を学びます。1回目は、測定の待ち時間で学生による簡単な栄養講座を実施する予定です。2回目は、1か月間の努力の成果が表れているか把握します。企画・運営は健康ささえ隊時10月24日、11月14日の木曜日、午前9時30分～11時30分(全2回)場健康会館介護予防運動指導員・西村武

士さん定10人(抽選)時運動しやすい服装、タオル、飲み物時10月9日(必着)までに、はがきに「体組成測定会希望」、住所、氏名、電話番号、生年月日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

かみすなサクサク健康教室～まるっと元気に！運動編

生活習慣病予防と体が喜ぶ家でできるエクササイズを体験します対40歳～74歳の医師から運動を制限されていない市民の方時11月1日・8日の金曜日、午後1時30分～3時30分(全2回)場上砂会館運動指導者・井村和美さん定15人(申込順)時9月25日(水)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ



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)

歯科休日応急診療所 ☎(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

住民体操グループ作り教室(地域体操クラブ)

体操の自主グループを立ち上げてみませんか。口や全身をゆっくり動かす「たちかわ健康体操」とラジオ体操を3か月間行い、自主グループ化を目指します対65歳以上で自力で会場まで通える市民の方(初参加の方に限り)

す)時・場・定下表のとおり時10月11日(金)(必着)までに、「地域体操クラブ希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号、希望のクラス番号(第3希望まで指定可)を、電話、またははがきで高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ

日程、会場、定員(抽選)	
1	時11月7日～令和7年2月6日の木曜日、午後2時～3時30分(12月26日、1月2日を除く)場至誠コミケアセンター(柴崎町3-18-18)定8人
2	時11月5日～令和7年2月4日の火曜日、午前10時～11時30分(12月24日・31日を除く)場立川療護園はごろもの音(羽衣町2-63-3)定15人
3	時11月6日～令和7年2月5日の水曜日、午前10時～11時30分(12月25日、1月1日を除く)場高松町一丁目協力会公会堂(高松町1-18-19)定12人
4	時11月8日～令和7年2月7日の金曜日、午前10時～11時30分(12月27日、1月3日を除く)場立川新緑クリニック(若葉町3-54-16)定10人
5	時11月7日～令和7年2月6日の木曜日、午前10時～11時30分(12月26日、1月2日を除く)場六番組公会堂(柏町3-40-4)定8人
6	時11月8日～令和7年2月7日の金曜日、午後2時～3時30分(12月27日、1月3日を除く)場エクセレント立川プレミア(上砂町5-61-1)定8人

たちかわ電子図書館・ナクソス体験講座

たちかわ電子図書館とナクソスの便利な使い方を体験してみませんか



対おおむね60歳以上の方時10月27日(日)▷午前10時30分～11時30分▷午後2時30分～3時30分場柴崎学習館各5人(申込順)時スマートフォン時9月25日(水)午前10時から柴崎図書館☎(525)6177へ

加齢による難聴について知ろう!

難聴のことや、補聴器のことを正しく学んで、もっと会話を楽しみましょう対40歳以上の市民の方時10月15日(火)午後2時～3時30分場総合福祉センター認定補聴器技能者・渡部崇さん定20人(申込順)時9月30日(月)午前10時から南部西ふじみ地域包括支援センター☎(540)0311へ

聞こえの勉強会～大空カフェ

「聞こえる生活」を一緒に考えてみませんか。生涯元気な耳を応援します対おおむね65歳以上の市民の方時10月19日(土)午前10時～11時30分場かみすな福祉相談センター補聴器相談員・湖城勝美さん定20人(申込順)時飲み物時9月26日(木)午前9時からかみすな福祉相談センター☎(537)7799へ

にしすなカフェ(介護サロン)

昔懐かしい童謡や唱歌をピアノの伴奏にあわせて皆で歌います対65歳以上の市内在住の方と家族時10月12日(土)午前10時30分～正午場西砂第三学童保育所2階ピアノ・篠崎礼江さん、歌・小野沢真弓さん定20人(申込順)時にしすな福祉相談センター☎(531)5550へ

シルバー人材センター働き方・しごと説明会

会員登録の申し込みも受け付けます対市内在住の原則60歳以上の方時・場▷9月27日(金)=市役所2階209会議室▷9月30日(月)=女性総合センター5階第2学習室▷10月4日(金)=上砂会館▷10月9日(水)=柴崎本部(柴崎町1-17-7)▷10月18日(金)=市役所2階209会議室、いずれも午後1時30分から時前日までにシルバー人材センター柴崎本部☎(527)2204へ

八ヶ岳山荘

年末年始(12月29日～1月6日)のご利用は10月15日(火)までに往復はがきで申し込みを

山梨県清里にある市の林間施設「八ヶ岳山荘」は、年末年始(宿泊の初日が12月29日(日)～令和7年1月6日(月)の利用を、往復はがきの申し込みによる抽選で決定します。

●申し込みできる方 ▶市内在住・在勤・在学の方とその同居の家族▶市内で活動している社会教育関係団体など教育委員会が認めた団体

●申込方法 10月15日(火)(消印有効)までに、往復はがき(1グループ1通、複数の申し込みは無効)に①代表者の住所、氏名、電話番号(市内在勤・在学の方は勤務先名または学校名、所在地、電話番号を併記)②利用日と宿泊数(2泊まで。第3希望まで記入可)③人数(大人と子どももの内訳)④希望部屋数(1グ

ループ3部屋まで。1部屋の定員は6人)、返信用宛先を書いて、立川市八ヶ岳山荘(〒407-0301山梨県北杜市高根町清里3545-1)へ▶記入例=1月1日と2日に宿泊する場合「利用日は1月1日～3日、宿泊数2泊3日」と書きます。

●抽選結果 10月28日(月)までにお知らせします。利用が決定した方は、10月28日(月)～11月15日(金)に八ヶ岳山荘へ電話で正式予約をお願いします。なお、この抽選で満室にならなかった日の申し込みは、市外の方を含めて10月29日(火)から八ヶ岳山荘で電話受け付けをします(午前9時～午後9時)。

料金等くわしくは「立川市八ヶ岳山荘」のホームページをご覧ください。場八ヶ岳山荘☎0551(48)2309

健康日程表

健康相談 1人30分場健康会館

- 10月1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)
- 10月17日(木)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)

☎電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

親子の健康相談 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

- 10月2日(水)=西砂学習館(直接会場へ)
- 10月23日(水)、11月27日(水)=健康会館
- 11月6日(水)=上砂会館(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。