

健康

脳を活性化して、「生涯健康な脳」を維持しよう!

脳の健康は、心や体の健康とつながっています。「人生100年時代」を楽しく健康に暮らすための秘訣を学び、体験します

📅11月9日(土)午前10時～11時30分(午前9時30分開場)📍東京医療保健大学国立病院機構立川キャンパス(緑町3256)定50人(申込順)申

11月8日(金)までに、氏名、年代、お住まいの市町村名を、はがき、ファクス、Eメールで東京医療保健大学市民公開講座事務局(〒190-8590 緑町3256) ☎(521)5250 📧shimin.koukai.thcu@gmail.comへ(下2次元コードからも申込可)📍東京医療保健大学事務部 ☎(521)7201、市健康推進課保健事業係 ☎(527)3272



柏町地区ふれあい健康フェア

医師の講演、健康相談、骨密度測定など。たちかわ健康ポイント対象事業。直接会場へ。なお、会場には駐車場がありません📅11月30日(土)午前10時

～午後0時30分(受け付けは正午まで)📍柏小体育館(上履き)健康推進課地域支援係 ☎(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)

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 ども救急室

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。

シニア

にしすなカフェ(介護サロン)

高齢期の住まいの特徴や高齢者施設の選び方を専門家から学びます📅65歳以上の市内在住の方と家族📅11月9日(土)午前10時30分～正午📍西砂第三学童保育所2階(施設アドバイザー・勝西史朗さん、川口貴久さん)定20人(申込順)📍飲み物申にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

健康日程表

健康相談 1人30分(健康会館)

- 11月5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)
 - 11月21日(木)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
- 11月6日(水)=上砂会館(直接会場へ)
 - 11月27日(水)、12月25日(水)=健康会館
 - 12月4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。

市民体育館 11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

- 11月7日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
- 11月2日・20日・27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)=6日・7日(無料)・10日・13日・16日
- 第2体育室▶卓球・バドミントン=4日・11日・18日・24日・25日(24日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=4日・11日・18日・25日(午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 11月11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1日・8日・9日・15日・17日・22日・23日・29日
- 第1体育室(バスケットボール)=11日(無料)・25日(午後II・夜間のみ、夜間は午後9時30分まで)

うたごえ広場スペシャル

前半は講師による歌唱とピアノ、後半は懐かしい歌をみんなで歌います📅11月28日(休)午後2時～3時30分📍錦学習館(にしき)講師・丸山和子さん、生涯学習市民リーダー・内田一行さん、ピアノ・本村佳子さん定100人(申込順)📍室内用運動靴申10月25日(金)から電話か電子申請で錦学習館 ☎(527)6743へ

出張!健康相談室

高齢者向けの健康・医療に関する出張型相談室です。直接会場へ📍65歳以上の市民の方📅11月12日(火)午後2時～3時📍一番町東団地集会所(一番町6-3-1)📍保険年金課高齢者保健事業担当係・内線1408



「ツボ押しで血流促進」自分でもできる、人にもできる!

直接会場へ📍65歳以上の市民の方📅11月14日(休)午後2時～4時📍至誠コミホーム(柴崎町3-18-18)📍あんま・マッサージ師・木村大介さん📍タオル、飲み物📍にしき福祉相談センター ☎(527)0321

大人のためのおなかの菌学～腸元気生活のすすめ

📍65歳以上の市民の方📅11月15日(金)午後2時～3時30分📍子ども未来センター(おなか)マイスター・池田博さん定30人(申込順)申南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ

スポーツ

玉川上水・青梅線ウォーク(第136回市民あるけあるけ運動)

今回は初心者コース(認定距離8km)と熟練者コース(認定距離15km)の2つのコースから選べます。コースは泉市民体育館～見影橋公園～エコパーク～みずくらいど公園～東町公園～川崎公園。初心者コースはエコパークで途中解散。熟練者コース参加の方のみ累積距離100kmごとに表彰があります📍市内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴)📅11月9日(土)午前9時30分～午後3時(午前9時から受付開始)(荒天時は11月16日(土)に延期)📍泉市民体育館駐輪場集合定80人(申込順)📍昼食、飲み物、敷物、あるけカード(お持ちの方)申11月6日(水)までに、チラシの申込書を泉・柴崎市民体育館へ提出。電子申請も可。当日参加も可能ですが、参加状況によりお断りする場合があります📍スポーツ振興課 ☎(529)8515

笑いヨガとストレッチ～大空カフェ

笑いの健康体操でストレス発散・免疫力を改善して、冬に備えましょう📍



おおむね65歳以上の市民の方📅11月16日(土)午前10時～11時30分📍かみすな福祉相談センター(笑い)ヨガインストラクター・高村靖子さん定20人(申込順)📍飲み物申10月25日(金)午前9時から、かみすな福祉相談センター ☎(537)7799へ

生涯現役セミナー

シニア期の「働く」をテーマに、ライフプランの重要性や再就職に向けてのノウハウを学びます📍55歳以上で働く意欲のある方📅12月4日(水)午後2時～4時45分📍東京しごとセンター多摩(柴崎町3-9-2)申10月28日(月)から予約専用ダイヤル ☎03(5422)1399へ(下2次元コードからも申込可)📍東京しごとセンター・シニアコーナー ☎03(5422)1399、市産業振興課商工振興係・内線2645



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📍市内在住の原則60歳以上の方📍📍10月29日(火)=こんぴら橋会館▷10月31日(木)=女性総合センター5階第1学習室、いずれも午後1時30分から申前日までにシルバー人材センター柴崎本部 ☎(527)2204へ

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、各チームのホームページをご覧ください。



●立川ダイス ▶徳島ガンバロウズ戦=▷11月9日(土)午後3時試合開始▷11月10日(日)午後1時試合開始▶香川ファイブアローズ戦=▷11月23日(土)午後3時試合開始▷11月24日(日)午後1時試合開始📍アリーナ立川立飛



●立川アスレティックFC ▶ペスカドーラ町田戦=11月9日(土)午後3時試合開始▶ヴォスクオーレ仙台戦=11月30日(土)午後3時試合開始📍泉市民体育館

