

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。

心もからだも元気になる旬の食材料理

がにがら田んぼの無農薬のご飯と旬の食材で免疫力を高めましょう時5月10日(土)午前10時～午後1時場錦学習館師料理研究家・須崎三代子さん費800円(材料代)定12人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)時エプロン、三角巾、タオル、マスク申4月10日(木)から電子申請で申し込んでください固錦学習館☎(527)6743

森林環境教育指導者養成講座

青梅市と共同で、森林環境を活用した「体験を通じた学び」を提供することができる「森林環境教育指導者」を育成する講座を開催します。講座内プログラムで、プロジェクト・ワイルドエデュケーター資格取得の機会もあります。受講後は、森林環境教育の現場で、指導にあたることも可能です対市内在住・在勤・在学の18歳以上の方時5月17日(土)開講。以降原則毎月第3土曜日、午前9時～午後3時(全10回)場風の子太陽の子広場(青梅市)管理棟、隣接山林費8,000円(参加費)定5人(申込順)申4月10日(木)～5月9日(金)に電話か電子申請で環境政策課ゼロカーボン推進係・内線2243へ

体操教室@スマイルキッチン with リモート

高齢期の健康づくりのためには、40歳から体操を続けましょう。「Zoom」での参加も可時毎月第1土曜日、午後2時～3時場スマイルキッチン(幸町5-64)定15人(申込順)申4月10日(木)から氏名、連絡先を、電話またはEメールで北部中さいわい地域包括支援センター☎(538)2339 📧h-saiwai@shisei.or.jpへ

にんカフェ@スマイルキッチン with リモート

認知症のこと、認知症じゃないことも含めて自由に語り合しましょう。「Zoom」での参加も可時毎月1日、午後2時～3時(土曜・日曜日、祝日を除く)場スマイルキッチン(幸町5-64)申4月10日(木)から氏名、連絡先を、電話またはEメールで北部中さいわい地域包括支援センター☎(538)2339 📧h-saiwai@shisei.or.jpへ

プロから学ぼう介護のコツ

介護老人保健施設の職員から実際に車いすやベッドを使って介護のコツを学びます対市内在住・在勤・在学の方時4月22日(火)午前10時～11時30分場公務員宿舎共用棟(栄町1-6-1)定15人(申込順)時上履き申4月10日(木)から北部東わかば地域包括支援センター☎(538)1221へ

労働セミナー「育児・介護休業法改正」

育児・介護休業法の概要・内容、企業が対応すべきポイント、取組事例を専門家が分かりやすく解説します時5月21日(水)・23日(金)、午後2時～4時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)師特定社会保険労務士・穴倉健作さん定各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へ固市産業観光課商工振興係・内線2645

子ども・子育て

妊娠中・出産前のパパ教室～産前から“産後の生活スタイル”や“子育ての想い”を夫婦で「対話」しよう

「妊娠・出産に伴う心身の変化」「パパが出産・子育てに関してできること」を講義で学ぶとともに、ワークショップ形式で「夫婦の距離がギュッと近くなるための対話」や、「参加者同士の交流会」を実施します。妊娠・出産に向けて「パパだからこそできること」を一緒に考えます対妊娠中の方とパートナー、または育休取得を検討中の方とパートナー(0歳児同伴可)時5月10日(土)午前9時30分～11時場女性総合センター5階第3学習室師パママ子育て応援部 Hiタッチ!!代表・野崎聡司さん定25組(申込順)保3人程度(1歳～学齢前)申4月10日(木)から電話か電子申請で男女平等推進課☎(528)6801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

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。いずれも場子ども未来センター

●発展途上国がテーマの映画上映会時4月19日(土)午後2時～4時30分費300円(DVD代)固プラン多摩の会 📧tama-web3@ngo-npo.org

●あそびのたまてばこ～親子ゆるヨガとランチ会 対小学生以下の子どもと保護者時4月20日(日)午前10時30分～午後0時30分費親子1組2人500円(参加費)固NPO法人立川子ども劇場 📧tachikawa.kodomo.gekijo@gmail.com

おもちゃの病院

壊れたおもちゃを修理します。1世帯2点までで先着35点です。おもちゃは袋に入れて、壊れた部品などもお持ちください。部品代がかかる場合は実費負担です。直せないものもあります。直接会場へ対市内在住の方時4月26日(土)午後1時～3時場女性総合センター5階作業室固くらし相談課消費生活センター係☎(528)6801



きこえとことばの施設見学・保護者相談会

教室の施設見学と、お子さん(小学生、幼児)のきこえやことばに関する保護者相談会を実施します。直接会場へ(駐車場あり)。この日以外にも随時、相談を受け付けています時4月26日(土)午前9時30分～11時30分午後1時～3時(受け付けは午後2時まで)場八小間八小「きこえとことばの教室」☎(536)9664

わくわく小動物体験

ヤギ、モルモット、パンダマウスなどと触れ合います対市内在住の未就学児と保護者時5月17日(土)午前10時30分～11時午前11時10分～11時40分場子ども未来センター定50組(申込順)申4月15日(火)午前10時から子育て支援事務局☎(529)8664へ

ホースセラピー

リトルホース2頭と触れ合います。直接会場へ対市内在住の未就学児と保護者時5月8日(木)午後1時～2時場子ども未来センター固子育て支援事務局☎(529)8664



パママいちごクラブ 土曜日

身長・体重測定。親子で手形・足形シートも作れます。直接会場へ対市内在住の0歳～1歳6か月の子どもと保護者時5月3日(土)午後1時30分～3時場子ども未来センター固子育て支援事務局☎(529)8664

シニア

認知症予防のための絵本読み聞かせ実践講座

読み聞かせの実践を通して認知機能の低下を抑制し、社会参加と社会貢献を目指します対65歳以上の市民の方時説明会=5月8日(木)事前健康チェック=5月15日(木)講座=5月22日～8月28日の木曜日(7月24日、8月14日・21日を除く)事後健康チェック=9月4日(木)フォローアップ=9月11日・18日・25日の木曜日、いずれも午前9時30分～11時30分(全18回)場市役所2階208・209会議室(一部講座は女性総合センター5階会議室)

で行います)定20人(抽選)申4月22日(火)までに高齢政策課認知症対策係・内線1482へ

やさしいヨガ教室

心身をリラックスさせる効果があるといわれているヨガを学んでみませんか対60歳以上の市民の方時場①5月16日～6月6日の金曜日=一番福祉会館②10月7日～28日の火曜日=曙福祉会館③11月7日～28日の金曜日=幸福社会館、いずれも午前10時～正午(それぞれ全4回)師ヨガインストラクター・内田真珠さん時動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、五本指ソックス(短い靴下)、飲み物定各15人(申込順)申①～③のうちいずれか1つを選択して、4月10日(木)から①一番福祉会館☎(531)2945②曙福祉会館☎(529)8567③幸福社会館☎(535)2197へ

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むね65歳以上の方時5月19日、6月2日・16日・30日の月曜日、午前10時～11時30分(全4回)場こぶし会館定30人(抽選)申4月30日(水)(必着)までに、「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

懐かしい歌を一緒に

対おむね70歳以上の方時5月14日(水)午後1時30分～3時場西砂学習館師音楽講師・山田香代さん、岡田文子さん定電話=15人電子申請=30人(いずれも申込順)申4月10日(木)から電話か電子申請で西砂学習館☎(531)0431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57歳以上の方時場4月12日(土)・18日(金)、午後1時30分から=女性総合センター5階第1学習室4月14日(月)午後1時30分から、4月18日(金)午後6時30分から=東京しごとセンター多摩(柴崎町3-9-2)4月23日(水)午後1時30分から=市役所2階209会議室申前日までにシルバー人材センター柴崎本部☎(527)2204へ

たちかわ創造舎

Tachikawa Culture Factory

イベント紹介

🏠「たちかわ創造舎」で検索

●たまライド46km「プロペラカフェ・ランチライド」 調布飛行場内にあるプロペラカフェを目指すビギナー向けのランチライド。コースはほぼフラット、昼食後は多摩川サイクリングロードをのんびりと走ります。人気のカフェでくつろぎましょう時5月10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5月10日(土)午前10時～正午場たちかわ創造舎固ブロンプトン・イン・パレス 📧brompton.in.palace@gmail.com

