

子ども・子育て

いちごクラブplus

身長・体重測定。希望者は手形・足形スタンプも。直接会場へ市内在住の0歳～1歳6か月の子供と保護者時8月20日(水)午後2時～3時場子ども未来センター問子育て支援事務局(529)8664

ママ&ベビー リラックスヨガ

市内在住の生後6か月～9か月の乳児と母親時8月27日(水)午後1時30分～2時15分場子ども未来センター師ヨガインストラクター・愛さん定10組(申込順)申7月28日(月)午前10時から子育て支援事務局(529)8664へ

キッズ伝統芸能体験「箏曲(おこと)立川コース」

令和8年3月の発表会に向けて、10月から継続的に稽古を重ねます。くわしくは「立川市地域文化振興財団」のホームページをご覧ください。主催は東京都ほか小学生～高校生時稽古＝10月～令和8年3月の日曜日(全16回)▷発表会＝令和8年3月26日(木)または27日(金)場稽古＝たましんRISURUホール▷発表会＝浅草公会堂(台東区)費15,000円(参加費。ほかに教材



費等で約10,000円)定24人(抽選)申8月11日(月・祝)までに「キッズ伝統芸能体験」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)問立川市地域文化振興財団(526)1312



ママ&ベビー 産後リカバリーヨガ

市内在住の生後3か月～5か月の乳児と母親時8月27日(水)午後2時30分～3時15分場子ども未来センター師ヨガインストラクター・愛さん定10組(申込順)申7月28日(月)午前10時から子育て支援事務局(529)8664へ

児童館対抗ドッジボール大会

市内児童館と西立川児童会館の全9館対抗ドッジボール大会を行います。各館ごとに定員あり(申込順)対小学生時11月24日(月・休)午前10時～午後4時30分場泉市民体育館申8月1日(金)～9月30日(火)午後6時に直接、各児童館、西立川児童会館へ問高松児童館(528)2925

シニア

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を発散し、免疫力をつけて、残暑に負けない体づくりをしましょう市の方時8月20日(水)午後2時～3時場レエンデ敬愛(上砂町2-4-12)師笑いヨガインストラクター・高村靖子さん定18人(申込順)時飲み物申7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

シルバー人材センター植木せん定会員募集説明会

庭いじりの趣味を生かし老後の生きがいとちょっぴり収入が得られる植木せん定の仕事をしませんか市内在住の60歳以上で健康な方時8月18日(月)午後1時から場シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)定10人程度(申込順)申シルバー人材センター錦支部(528)8041へ



たまがわ・みらいパークの催し

場たまがわ・みらいパーク申参加者名、電話番号(中学生以下は学校名、学年も)を電話またはEメールで、たまがわ・みらいパーク(848)4657info.miraipark@gmail.comへ(申込順)

8月13日(水)・26日(火)は休館日です。

申夜の学校探検 対小・中学生(保護者同伴)時8月16日(土)▷午後7時から▷午後7時30分から定各15人申7月26日(土)～8月2日(土)に

申トリム健康体操 対65歳以上の女性時8月4日・18日・25日の月曜日、午前10時～11時30分費月1,500円(参加費)定3人持動きやすい服装、マット、タオル、飲み物申7月31日(木)までに

申親子で花火を楽しむ会 対中学生以下の子どもと保護者時8月9日(土)午後7時～8時(受け付けは午後6時30分から。荒天中止)定20組持花火(打ち上

げ花火、ねずみ花火は禁止)、ごみ袋、懐中電灯申7月25日(金)～8月2日(土)に申ミエ子さんと歌おう! 時8月11日・25日の月曜日、午前10時～11時15分費1回500円(参加費)定各5人持飲み物申前日までに

申竹細工 対小学3年生以上の方時8月17日(日)午後1時～4時費1,000円(材料代)定5人持汚れてもよい服装、手袋申8月16日(土)までに

申楽しく食べよう「サボショク」 時8月23日(土)正午～午後1時30分費200円(16歳未満は無料)定30人申8月9日(土)午前9時から

申プラモデルづくり 対小学生以上の方時8月24日(日)午前9時30分～午後3時費2,000円～2,500円(材料代)定5人持昼食申8月21日(木)までに

申星空観察会 対小・中学生と保護者時8月30日(土)午後7時～9時定40人持飲み物申8月1日(金)～22日(金)に

お手軽 認知症セルフチェック

こうした症状は、認知症のサインかもしれません。自分や家族、ご近所の高齢者などについて気になることがあれば、お近くの地域包括支援センター、福祉相談センターに相談してください。



認知症簡易チェックサイト

質問に答えるだけで、簡単な認知症のチェックができます。医学的な診断とは異なりますので、くわしい相談は医療機関を受診してください。

問高齢政策課認知症対策係・内線1482



第11回ファーレ立川アート写真コンテスト 展示・人気投票

ファーレ立川アートを題材とした写真コンテストの展示と人気投票を行います。入選作品の中から人気投票で市民賞を決定します。直接会場へ。7月29日(火)から「ファーレ立川アート」のホームページでも投票できます(下2次元コードからアクセス可)。

●女性総合センター1階ギャラリー 応募作品全点を展示時7月29日(火)～8月7日(木)、午前9時～午後8時

●市役所1階多目的プラザ 入選作品を展示時8月9日(土)～17日(日)、午前8時30分～午後10時

問ファーレ立川アート管理委員会事務局(立川市地域文化振興財団内) (526)1312



第10回市民賞 「手中にあるデジタル」 高橋 良さん

市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。

まちのお知らせ

●シニア水中ウォーキング教室 立川市水泳協会が主催市内在住・在勤の60歳以上の方時9月3日～10月29日の水曜日、午前11時～正午(全9回)場泉市民体育館プール定15人(抽選)申8月1日(金)(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、返信用宛先を書いて立川市水泳協会(〒190-0003栄町6-25-21-108) (519)4115へ(月曜日の午前10時～午後3時のみ)

●ジュニア水泳教室 立川市水泳協会が主催小学1年生～3年生の初心者時9月から毎週火曜日または金曜日、午後4時～5時場泉市民体育館プール入1,000円(ほかにスポーツ保険料800円)月3,000円定若干名(抽選)申8月6日(木)(必着)までに、はがきに住所、氏名、生年月日、学年、性別、電話番号、希望曜日を書いて立川市水泳協会(〒190-0003栄町6-25-21-108) (519)4115へ(月曜日の午前10時～午後3時のみ)

会員募集

●ブルームーン 社交ダンスのページから中級・上級まで、男性と女性のプロ講師が丁寧に教えます。1人でも体験可時毎月第1・第3・第4月曜日、午後1時～2時30分場上砂会館入500円月2,000円申五十嵐さん(090)3098)0678へ

●武蔵野ホトギス句会 伝統を受け継ぎつつ時代の流れに添い、新しい感覚で俳句を学びます。講師2人が初歩から親切に教えます時毎月第1・第3日曜日、午後1時から場柴崎学習館月1,000円申小室さん(523)1710へ

●立川中央ハーモニカサークル 心肺機能の強化につながるといわれるハーモニカで健康づくりをしましょう。ベテランの講師が丁寧に指導します。初心者歓迎。見学可時毎月第1・第3月曜日、午後1時～3時場柴崎学習館、柴崎会館入1,000円月3,000円申内木場さん(535)3689へ

●ささえ愛カフェ 大人の発達障害と認知症の家族会です。同じ思いを共有し、ホッとできる仲間をつくりませんか時毎月第1土曜日、午前10時～正午場総合福祉センター定30人(申込順)申五十嵐さん(090)7824)2171へ

