

シニア

体力アップ体操教室

市内在住・在勤で医師から運動を制限されていない、おおむね65歳以上の方 時 9月29日、10月20日、11月17日、12月1日の月曜日、午前10時～11時30分（全4回） 場 錦学習館 定 30人（抽選） 申 9月10日（水）（必着）までに電子申請、または、はがきに「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

心を通わせる新しいつながり方

デフリンピックの開催を機に、身ぶりや手の動きでできるコミュニケーションを体験してみませんか 対 65歳以上の市民の方、聞こえに不安をもつ方、家族 時 9月19日（金）午後2時～3時30分 場 子ども未来センター 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

にしすなカフェ（介護サロン）

頭と体をリフレッシュする健康体操を学びます 対 65歳以上の市内在住の方と家族 時 9月13日（土）午前10時30分～正午 場 西砂第三学童保育所2階 師 理学療法士・ヴー・タイ・ヒュップさん 定 20人（申込順） 持 飲み物 申 にしすな福祉相談センター ☎（531）5550へ

ふれあい演芸会出演者を募集

10月30日（木）・31日（金）に柴崎福祉会館で開催する演芸会の出演者を募集します。演目はカラオケのみです。応募者多数の場合は抽選 対 60歳以上の市民の方 申 10月7日（火）までに、各福祉会館で配布する申込用紙を立川市老人クラブ連合会（柴崎福祉会館内） ☎（521）3733へ



ライフサイクルゲームⅢ～生涯設計のススメ

すごろく形式で楽しみながら生涯設計を学びます 対 65歳以上の市民の方 時 9月11日（木）午後2時～4時 場 至誠ホームコミホーム（柴崎町3-18-18） 師 相続アドバイザー・溝口由香さん 定 15人（申込順） 申 8月25日（月）午前9時から、にしき福祉相談センター ☎（527）0321へ

シルバー大学「スマートフォン講座（入門編・活用編）」受講生募集

スマートフォンの基本操作を学ぶ入門編と、カメラや地図アプリなどの使い方を学ぶ活用編です（下表）。申し込めるのは1講座のみです 対 9月1日現在、60歳以上の市民の方 持 スマートフォン（Android、iPhoneとも

講座名	会場	定員	日 時
スマートフォン講座（入門編）	柴崎福祉会館	12人（抽選）	10月23日～11月20日の木曜日、午後1時30分～3時30分（全5回）
	幸福社会館	12人（抽選）	11月26日～12月24日の水曜日、午後1時30分～3時30分（全5回）
スマートフォン講座（活用編）	柴崎福祉会館	15人（抽選）	11月7日・14日・28日、12月5日・12日の金曜日、午前9時30分～11時30分（全5回）
	一番福祉会館	15人（抽選）	11月7日・14日・28日、12月5日・12日の金曜日、午後1時30分～3時30分（全5回）
	幸福社会館	15人（抽選）	11月12日・19日・26日、12月10日・17日の水曜日、午前9時30分～11時30分（全5回）
	曙福祉会館	15人（抽選）	11月12日・19日・26日、12月10日・17日の水曜日、午後1時30分～3時30分（全5回）

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

●Joyful Shout Gospel Concert～Paradise ジョイフルシャウト・ゴスペルクワイアが主催。オリジナルの日本語ゴスペルのコンサートです。ゴスペルにあわせたフラダンスやヒップホップダンス、元気いっぱいキッズゴスペルなど「真夏のゴスペルパラダイス」をお楽しみください 時 9月13日（土）午後1時30分開演（午後1時開場） 場 FSXホール（くにたち市民芸術小ホール）（国立市富士見台2-48-1） 費 1,500円（当日券は2,000円） 定 200人（申込順） 申 ジョイフルシャウト・ゴスペルクワイア 〓 joyfulshoutcon@gmail.comへ

●広島の高校生が描いた「原爆の絵」展 新日本婦人の会立川支部が主催。広島県の高校生が被爆者から直接話を聞き、「あの日、起こったこと」を描いた「原爆の絵」を展示します。被爆から80年が経ち、日本原水爆被害者団体協議会がノーベル平和賞を授かった今こそ、核兵器のない世界を願い、平和の大切さについて考えてみませんか。直接会場へ 時 8月30日（土）午前9時～午後4時30分 8月31日（日）午前9時～午後4時 場 女性総合センター1階ギャラリー 〓 大澤さん ☎090（4173）4750

会員募集

●虹の会 身近な場所で、いつまでも絵を描いて楽しめます。モチーフや画材は自由。発表の場もあります 時 月2回の水曜日、午後1時～5時 場 若葉会館 定 5人（申込順） 申 サカエダさん ☎080（7263）3355へ

可） 申 9月10日（水）（消印有効）までに、往復はがきに①講座名、会場②住所③氏名（ふりがな）④性別⑤生年月日⑥電話番号（日中連絡がとれる番号）⑦緊急連絡先の方（本人以外）の氏名・間柄⑧緊急連絡先の方の電話番号、返信用宛先を書いてシルバー大学事務局（〒190-0023 柴崎町5-11-26 柴崎福祉会館内） ☎（528）1246へ。抽選結果は10月上旬に返信します

スマートフォン教室

スマートフォンを使っていない方や、操作に不慣れな方が、楽しみながら体験できます。基本操作から応用編まで学習します 対 60歳以上の市民の方 時 10月3日～24日の金曜日、午前10時～正午（全4回） 場 幸学習館 定 10人（申込順） 持 スマートフォン（貸し出し可） 申 8月27日（水）から幸学習館 ☎（534）3076へ

椅子に座って出来るヨガ@大空カフェ

暑さで、体がガチガチになっていませんか。ヨガでゆっくりとほぐしましょう 対 おおむね65歳以上の市民の方 時 9月17日（水）午後2時～3時 場 レインデ敬愛（上砂町2-4-12） 師 ヨガインストラクター・文淑礼さん 定 15人（申込順） 持 タオル、飲み物 申 かみすな福祉相談センター ☎（537）7799へ

出張！健康相談室

看護師、薬剤師が、高齢者の健康や医療に関する相談を受けます。直接会場へ 対 65歳以上の市民の方 時 9月19日（金）午前10時～11時 場 曙一南自治会公会堂（曙町1-5-20） 〓 保険年金課高齢者保健事業担当係・内線1408

シニア就職1 dayトライ面接会

合同就職面接会、就職支援セミナー、しごとの相談を、1日で集中的に実施する就職支援プログラムです 対 55歳以上の方 時 10月6日（月） 第1部＝正午～午後3時 第2部＝午後2時～5時 場 ホテル日航立川東京（錦町1-12-1） 定 各40人（申込順） 申 8月27日（水）からシニア就職1 dayトライ事務局 ☎03（4565）5996へ。または「シニア就職1 dayトライ面接会」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） 〓 市産業観光課商工振興係・内線2645



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 〓 市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ 時 10月～12月の土曜日 午前9時～午後1時 午後1時～5時（1単位4時間。くわしい募集日・時間は、電子申請上でご覧ください） 費 1単位1,600円 申 8月25日（月）～9月1日（月）に、電子申請で申し込んでください（往復はがきでは申し込めません）。1グループ、1か月につき、1単位まで 〓 スポーツ振興課 ☎（529）8515



TOKYO VERDY

立川市ヴェルディ応援DAY

Ｊ１リーグ第32節の浦和レッズ戦に抽選で小中高生1,000組を無料ご招待。同伴者への優待等、くわしくは「東京ヴェルディ」のホームページをご覧ください。

▶対象＝市内在住・在勤・在学の方 ▶日時＝9月27日（土）午後6時試合開始 ▶会場＝味の素スタジアム（調布市西町376-3） ▶申込方法＝9月10日（水）までに右2次元コードから申し込んでください（Ｊリーグチケットへの無料登録が必要）。

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＝午後7時30分～11時

泉市民体育館 ☎（536）6711

- 4日（第1木曜日）は無料の個人開放日です。
- 6日午前はイベントのため、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）＝3日・4日（無料）・6日・10日・14日・17日・20日・24日（6日は午後Ⅰ・Ⅱ・夜間のみ）
- 第2体育室▶卓球・バドミントン＝1日・8日・15日・22日・28日・29日（28日以外は午前・午後Ⅰのみ）▶バスケットボール＝1日・8日・15日・22日・29日（いずれも午後Ⅱ・夜間のみ）