



子ども・子育て

絵本作家・いしかわこうじさん 講演会&ワークショップ

『どうぶついろいろかくれんぼ』『おめんです』の作者・いしかわこうじさんとかわいいペーパーわんこを作ります。

対3歳～小学生**時**10月26日(日)午後1時30分～3時30分**場**女性総合センター5階第3学習室**定**20人(申込順)**申**9月25日(木)午前10時から「立川市図書館」ホームページの申込フォームで**問**中央図書館☎(528)6800

本好きな子どもに育てるには ～SNS時代の子どもと読書

対乳幼児の保護者、これから親になる方(市内在住・在勤の方を優先)**時**10月28日(火)午前10時～正午**場**女性総合センター5階第1学習室**師**白鷗大学教育学部教授・浅木尚実さん**定**20人(申込順)**保**若干名(1歳～学齢前)**申**9月26日(金)午前10時から「立川市図書館」ホームページの申込フォームで**問**中央図書館☎(528)6800

自転車に乗れない小学生の ための自転車教室

対市内・近隣に在住・在学で、自転車に乗れない小学生**時**11月9日(日)午前9時～午後4時(雨天中止)**場**立川競輪場**費**50円(保険料)**定**20人(抽選)**持**昼食、飲み物(自転車は貸し出しします)**申**10月22日(水)までに、Eメールに件名「自転車教室希望」、本文に住所、氏名(ふりがな)、年齢、身長、電話番号を書いて事業課✉jigyoun@city.tachikawa.lg.jpへ**問**事業課☎(524)1121

たまみら子どもまつり

模擬店や紙染め、射的、将棋、折り紙、「和く和く楽器体験」など、親子で楽しめます。立川市吹奏楽団の演奏、たまみらギャラリー、朝市も同時開催。くわしくは「たまがわ・みらいパーク」のホームページをご覧ください。**時**10月19日(日)午前10時～午後1時**場**たまがわ・みらいパーク**問**たまがわ・みらいパーク企画運営委員会事務局☎(848)4657

キラキラ☆歯育て～1歳からはじめる親子歯みがき教室

むし歯予防のためのポイントや仕上げみがきの実習、食事やおやつ の注意点について学びます。

対・時▷令和6年8月～10月生まれの幼児と保護者＝10月21日(火)▷令和6年9月～11月生まれの幼児と保護者＝11月18日(火)、いずれも午前10時～11時30分**場**子育て支援・保健センター**定**各15組(申込順)**申**9月25日(木)から**電子申請**で**問**子ども家庭センター子ども健診係☎(527)3273

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。**対**市内在住の0歳～1歳6か月の子どもと保護者**時**10月15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＆ベビーヨガ

対市内在住の生後3～9か月の乳児と母親**時**10月22日(水)▷午後1時30分～2時15分▷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**各10組(申込順)**申**9月25日(木)午前10時から子育て支援事務局☎(529)8664へ

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**10月11日(土)午後1時～3時**場**女性総合センター5階作業室**問**くらし相談課消費生活センター係☎(528)6801

健康・福祉

昭和記念公園ウォーキング

対市民の方**時**11月6日(木)午前10時～正午ごろ(雨天中止)**場**国営昭和記念公園立川ゲート前集合、日本庭園解散**費**450円(入園料。65歳以上は210円)**定**10人(抽選)**持**歩きやすい服装・靴、帽子、飲み物**申**10

月6日(月)〔必着〕までに、往復はがきに「昭和記念公園ウォーキング希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて健康推進課地域支援係〔〒190-0022 錦町3-3-6 子育て支援・保健センター〕☎(527)3632へ〔**電子申請**も可〕

オンライン研修会「障がいがある方の歯と口の健康を守ろう」～介助者による口腔ケア

くわしくは「多摩立川保健所」のホームページをご覧ください。

時10月23日(木)午後1時30分～2時30分**師**歯科衛生士・岩沼智美さん**申**10月9日(木)までに、申込フォーム(2次元コード)で**問**歯ミカップ実行委員会事務局〔多摩立川保健所内〕☎(524)5171

ピンクリボン月間展示会

10月は乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進する「ピンクリボン月間」です。乳がんやその他のがんに関する展示や関連図書の紹介をします。直接会場へ。**時**9月23日(火・祝)～10月13日(月・祝)**場**中央図書館**問**健康推進課保健事業係☎(527)3272

シニア

手ぶらでOK！さわって覚える スマホの基本とLINE体験

対65歳以上の市民の方**時**10月15日(水)午後2時～4時**場**錦学習館**定**20人(申込順)**持**筆記用具**申**9月26日(金)午前9時から、にしき福祉相談センター☎(527)0321へ

スマートフォン教室

基本操作や各種アプリの活用を学びます。**対**60歳以上の市民の方**時**10月17日(金)午後2時～4時**場**西砂学習館**定**20人(申込順)**持**スマートフォン(貸し出し可)**申**9月25日(木)から西砂学習館☎(531)0431へ

スマートフォン相談会

対60歳以上の市民の方**時**10月29日(水)午前11時～午後3時**場**曙福祉会館**定**16人(申込順。初めての方を優先)**申**9月25日(木)から曙福祉会館☎(529)8567へ

地域をつなぐ体操チームづくり教室(地域体操クラブ)

自分たちの地域で体操のチームをつくって、自分も地域も元気にしてみませんか。講師に全身をゆっくり動かす体操などを教わり(全12回)、自分たちのチームをつくって活動していきます。

対65歳以上の市民の方(初めての方を優先)**時・場・定**下表のとおり**申**10月14日(火)〔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、希望の会場名(第3希望まで可)を、電話またははがきで高齢政策課介護予防推進係・内線1471へ

会場・日程・定員(抽選)	
「男性チーム用」	
柴崎会館	時 11月5日～令和8年2月4日の水曜日、午前10時～11時30分(12月17日・31日を除く) 定 12人
「男女混合チーム用」	
富一東協和会公会堂(富士見町1-5-25)	時 11月5日～令和8年2月4日の水曜日、午後1時30分～3時(12月24日・31日を除く) 定 10人
アートアベニュー立川集会所(曙町3-17-30)	時 11月4日～令和8年1月27日の火曜日、午後1時30分～3時(12月30日を除く) 定 15人
市営栄町江の島住宅集会所(栄町6-17-1)	時 11月4日～令和8年1月27日の火曜日、午前10時～11時30分(12月30日を除く) 定 10人
三番組自治会館(砂川町3-20-10)	時 11月6日～令和8年2月5日の木曜日、午後1時30分～3時(12月25日、令和8年1月1日を除く) 定 12人
立川一番町五丁目アパート集会所(一番町5-8)	時 11月7日～令和8年2月6日の金曜日、午後1時30分～3時(12月26日、令和8年1月2日を除く) 定 8人

冬に向けて～体の不調を整える セルフケアの実践

痛みやさまざまな不調を軽くするマッサージやツボ押しを学びます。**対**65歳以上の市民の方**時**10月9日(木)午後2時～4時**場**至誠コミホーム(柴崎町3-18-18)**師**柔道整復師・板倉弘樹さん、鍼灸師・石岡浩一郎さん**定**15人(申込順)**申**9月25日(木)午前9時から、にしき福祉相談センター☎(527)0321へ

栄養も考えた美味しい防災食 @大空カフェ

即席麺や缶詰を使って、おいしくて栄養がある防災食を作ります。**対**おおむね65歳以上の市民の方**時**10月15日(水)午後2時～3時**場**レインデ敬愛(上砂町2-4-12)**師**栄養士・こいけけいこさん**費**200円(材料代)**定**18人(申込順)**持**飲み物**申**かみすな福祉相談センター☎(537)7799へ