

健康のたねうえ講座 ゆったりピラティス編

生活習慣をまずは運動から見直しましょう。全身を丁寧に動かし、インナーマッスルを意識して姿勢改善へ。
対20～64歳で、医師から運動を制限されていない市民の方**時**11月21日・28日の金曜日、午後1時30分～3時30分(全2回)**場**西砂学習館**師**運動指導者・井村和美さん**定**20人(申込順)**保**若干名(4か月～学齢前)**申**10月10日(金)から**電子申請**か電話で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

ラフ&タフ体操教室

運動が苦手、体力の衰えを感じる方、ストレッチやリズム体操で健康づくりを始めましょう。

対次の要件を満たす市民の方▷12月1日現在で40～64歳▷これまでの参加が3回まで(初めての方を優先)**時**12月～令和8年3月の原則月3回の水曜日、午前9時30分～11時(全12回)[全日程は市ホームページをご覧ください]**場**立川競輪場**定**20人(抽選)**申**10月10日(金)～11月10日(月)に**電子申請**か電話で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

ふくしのお仕事紹介 パネル展

福祉の仕事や地域活動を紹介します。直接会場へ。

時10月21日(火)～24日(金)、午前8時30分～午後5時(最終日は午後4時まで)**場**市役所1階多目的プラザ**関**高齢政策課介護予防推進係・内線1471

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)

☎(526)2004
子育て支援・保健センター1階
▷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

☎(527)1900
子育て支援・保健センター1階
▷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 小児救急室

☎(523)2677
立川病院内
▷月曜・水曜・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。

緑内障の早期発見のために 検診を

眼底、眼圧、視力などを検査します。
対40歳以上の市民の方(眼科疾患で治療中の方は除く)**時**11月30日(日)まで**場**市内指定医療機関☎500円(受診時に医療機関にお支払いください)。住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には免除制度あり)**申**11月7日(金)[必着]までに、**電子申請**、または「緑内障検診希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を、直接、電話、郵送で健康推進課成人健診係〔〒190-0022錦町3-3-6子育て支援・保健センター内〕☎(527)3272へ。随時受診票を郵送します

シニア

懐かしい歌を一緒に

対おおむね70歳以上の方**時**11月12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**45人(申込順)**申**10月10日(金)から**電子申請**か電話で西砂学習館☎(531)0431へ

スマートフォン教室

対60歳以上の市民の方**時**11月14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**10月10日(金)から西砂学習館☎(531)0431へ

フランス伝統工芸 カルト ナージュを体験してみよう

紙や布を使って、空き箱をデコレーションします。たちかわ読書ウィークの催し。

対おおむね60歳以上の方**時**11月2日(日)午後2時～3時30分**場**柴崎学習館**定**10人(申込順)**申**10月10日(金)午前10時から柴崎図書館☎(525)6177へ

ふれあい作品展出展者募集

令和8年2月2日(月)～6日(金)に開催する「ふれあい作品展」の出展者を募集します。作品内容は書道、絵画、写真、文芸、造形など。1人2点まで。
対60歳以上の市民の方**申**12月2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事務局(柴崎福祉会館内)☎(521)3733へ

スポーツ

モルック大会

木製の棒を投げ、点数が書かれたピンを倒す、フィンランド生まれのスポーツです。
対代表者が市内在住・在勤・在学の16歳以上で、2～4人で構成するチーム(メンバーは市外でも可。小学生が入るときは大人が1人以上入ること)**時**11月29日(土)午前10時～午後4時(雨天中止)**場**三小校庭**定**32チーム(申込順)**申**11月14日(金)までに**電子申請**で関スポーツ振興課☎(529)8515

市民体育大会の結果

●陸上(中学対抗の部) ▶男子▷優勝=二中▷準優勝=五中▷第3位=一中▶女子▷優勝=九中▷準優勝=立川国際中▷第3位=五中▶総合▷優勝=二中▷準優勝=五中▷第3位=立川国際中
関立川市スポーツ協会☎(534)1483

健康相談実施日

健康相談 1人30分**場**子育て支援・保健センター
 ●10月16日(木)午後1時20分～2時50分=保健・栄養相談
 ●11月4日(火)午前9時20分～10時50分=栄養相談
申電子申請か電話で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

親と子の健康相談

育児に関する疑問や不安について保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士に相談できます。
 ●10月29日(水)午前9時30分～11時10分=子育て支援・保健センター
 ●11月5日(水)午前9時30分～10時45分=上砂会館(直接会場へ)
 ●11月26日(水)午前9時30分～11時10分=子育て支援・保健センター
 ●12月3日(水)午前9時30分～10時45分=西砂学習館(直接会場へ)
申子育て支援・保健センターで行う相談は**電子申請**で関子ども家庭センター子ども健診係☎(527)3273

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。
 ♥マークは郷土の理解を深める講座などを行う「立川市民科」です。

市内文化財散歩 「立川の古村を歩く」♥

諏訪神社、普濟寺、満願寺跡などの由緒ある史跡を講師とともに散策します(約6km)。
対小学生以上の都民の方(小学生は保護者同伴)**時**11月3日(月・祝)午前9時～午後1時ごろ(小雨実施)**場**JR立川駅南口出口の案内板付近に集合、立川公園ガニガラ広場解散予定**師**文化財保護審議会会長・白川重敏さん**定**20人(申込順)**持**歩きやすい服装、雨具、帽子、飲み物、カメラ**申**10月15日(水)から**電子申請**で関歴史民俗資料館☎(525)0860

笑って撃退！出前寄席で 賢い消費者になりましょう

出前寄席で、消費者被害の未然防止に役立つ情報をわかりやすく説明します。消費生活相談員による講義も。車いす席あり。
対都内在住・在勤・在学の方**時**11月10日(月)午後1時30分～3時30分(午後1時開場)**場**女性総合センター1階ホール**師**いち・もく・さん、出前寄席ユニットアクトリーの皆さん**定**180人(申込順)**申**10月10日(金)から**電子申請**か電話で関くらし相談課消費生活センター係☎(528)6801

楽しく使いこなそう！ 図書館ホームページ体験講座

資料の検索・予約方法をはじめ、電子書籍や音楽配信サービスの利用などを実演を交えて学びます。たちかわ読書ウィークの催し。
対市内在住・在勤・在学の中学生以上の方**時**11月9日(日)午後2時～4時30分**場**若葉会館**定**10人(申込順)**申**10月10日(金)午前10時から若葉図書館☎(535)8841へ

子育てパパ・ママにも 優しい映画会 「そして、バトンは渡された」★

家族の絆を問う感動作。ベビーカー、車いす席あり。
時11月15日(土)午前10時～午後0時30分**場**錦学習館**定**80人(申込順)**申**10月10日(金)から**電子申請**で関錦学習館☎(527)6743