



健康・福祉

健康のたねうえ講座
栄養・歯科編

講義と実習を通じて、からだのために大切な食事と歯と口の健康について学びます。骨密度、咬合力、栄養に関する測定も行います。

対20～64歳の市民の方**時**12月4日・11日の木曜日、午後1時30分～3時30分(全2回)**場**西砂学習館**師**管理栄養士・植松智子さん、歯科衛生士・文字山穂瑞さん**定**20人(申込順)**保**若干名(4か月～学齢前)**申**10月27日(月)から**電子申請**か電話で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

がん放射線治療の最前線

最新の知見に基づいた、幅広い世代向けの知識を学びます。患者への支援サービスやサポートについて理解を深めることができます。災害医療センター、立川市医師会と共催。

時11月8日(土)午後1時30分～3時30分**場**女性総合センター1階ホール**師**災害医療センター・早川和重さんほか**定**120人(申込順)**申**10月31日(金)午後4時まで、申込フォーム(2次元コード)か電話で災害医療センター地域医療連携室☎(526)5511〔月～金曜日、午前9時～午後4時〕へ**問**市健康推進課保健事業係・内線4731

シニア

生涯現役セミナー

シニア期の「働く」をテーマに、ライフプランの重要性や再就職に向けての



ノウハウを学びます。

対55歳以上の方**時**12月4日(木)午後1時～3時45分**場**東京しごとセンター多摩(柴崎町3-9-2)**定**40人(申込順)**持**筆記用具**申**10月27日(月)から「生涯現役セミナー」のホームページ(2次元コード)で**問**市産業観光課商工振興係・内線2655

にしすなカフェ
(介護サロン)

健康で元気に過ごし続けるために、耳と会話について学びます。

対市内在住の65歳以上の方と家族**時**11月8日(土)午前10時30分～正午**場**西砂第三学童保育所2階**師**介護福祉士・保見一隆さん**定**20人(申込順)**申**にしすな福祉相談センター☎(531)5550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。野菜摂取レベルの簡易測定も行います。直接会場へ。

対65歳以上の市民の方**時**11月5日(水)午後2時～3時**場**けやき台団地集会所(若葉町1-13-2)**問**保険年金課高齢者保健事業担当係・内線1408

健康的な生活習慣を
身につけましょう！

元気になれる介護予防体操やプロ野球選手も行っている目の体操などを学びます。

対65歳以上の市民の方**時**11月13日(木)午後2時～4時**場**至誠コミホーム(柴崎町3-18-18)**師**トレーナー・村口兼二郎さん**定**12人(申込順)**持**飲み物**申**10月27日(月)午前9時から、にしき福祉相談センター☎(527)0321へ

たちかわ体感まち歩き
「北立川、南砂川を巡る」

戦前の地形図には、旧立川村と砂川村の境界付近に「北立川」「南砂川」の地名があります。このあたりは、近世期には新田開発、近代になると立川飛行場、立川飛行機が進出し、今ではモノレールが走り、さまざまな商業施設が集積しています。2時間のまち歩き(約4km)で、付近の変遷が一度に体感できるはずです。

対60歳以上の市民の方**時**11月15日(土)午後2時～4時〔雨天の場合は11月22日(土)に延期〕**場**市役所玄関前集合、多摩モノレール泉体育館駅解散**師**昭島市教育委員会近代史調査員・三村章さん**定**15人(申込順)**申**10月27日(月)から柴崎福祉会館☎(523)4012へ

ふれあい演芸会

演目はカラオケと合唱。出演者の募集は終了しています。直接会場へ。

時10月30日(木)・31日(金)▷午前9時30分～正午▷午後1時～3時50分**場**柴崎福祉会館**問**立川市老人クラブ連合会(柴崎福祉会館内)☎(521)3733

口から始まるフレイル予防
@大空カフェ

噛める幸せ、話せる喜び、お口のケアは健康の第一歩です。

対おおむね65歳以上の市民の方**時**11月19日(水)午後2時～3時**場**レインデ敬愛(上砂町2-4-12)**師**歯科医師・山下美登さん**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

文化の日は福祉会館を
開館します

11月3日(月・文化の日)は市内4か

所にある福祉会館を開館します。入浴施設も通常どおり利用できます。**問**柴崎福祉会館☎(523)4012



スポーツ

ポッチャ推進大会

パラリンピックの正式種目であるポッチャは、ただボールを投げるだけではなく、ジャックボールに近づける、ボールを押す・はじく等、一投ごとに高度な戦略が求められます。小学生から高齢者まで楽しめるスポーツです。家族での参加も大歓迎です。

対市内在住・在勤・在学の小学生以上3人で構成されたチーム(小学生3人のみは不可。16歳以上の方が入ってください)**時**11月9日(日)午前9時～正午**場**泉市民体育館**定**12チーム(申込順)**申**11月4日(火)までに**電子申請**で**問**スポーツ振興課☎(529)8515

立川ダイス
ペアチケットプレゼント

プロバスケットボールチーム「立川ダイス」の12月6日(土)・7日(日)・27日(土)・28日(日)に開催されるホームゲーム4試合の2階自由席ペアチケットを、抽選でプレゼントします。試合時間、対戦相手等、くわしくは「立川ダイス」の応募フォームをご覧ください。

▶対象＝市内在住の方▶会場＝アリーナ立川立飛(泉町500-4)▶当選者数＝各日35組70人▶応募方法＝11月21日(金)までに、応募フォーム(2次元コード)で**問**(株)多摩スポーツクラブ✉staff@tama-sportsclub.com、市スポーツ振興課・内線4412



MAO RINK 1周年記念

MAO RINK 1周年を記念し、特別料金でスケートを楽しめます。また、市内在住・在勤・在学の方にオリジナルノベルティをプレゼント(なくなり次第終了)。会場受付で市内在住・在勤・在学が確認できるものを提示してください。くわしくは「MAO RINK」のホームページ(2次元コード)をご覧ください。直接会場へ。

時11月9日(日)午前11時～午後5時**場**MAO RINK(泉町935-1)**費**500円(入場料。貸靴料を含む)**問**MAO RINK TACHIKAWA TACHIHI✉info@maorink.com、市スポーツ振興課・内線4412



高齢者のグループ旅行を支援

対象となる旅行代理店等、くわしくは市ホームページをご覧ください。

- 対 象** 市内在住でグループ(2人以上。夫婦、家族でも可)の国内旅行に参加する65歳以上の方。65歳以上の方がグループの中で1人でも助成の対象になります。海外旅行には利用できません。
- 助 成 額** 年度にどちらか1回▶日帰り＝1人につき1,000円▶宿泊＝1人につき2,500円

- 利用方法** ▶対象となる旅行代理店で、この助成を受けたい旨を伝えて予約する▶市へ申請する▶市から「承認書」「報告書」が交付されたら、旅行代理店に提出し、代金を支払う(旅行日前に)
- 申請窓口** 高齢政策課(市役所1階3番窓口)、窓口サービスセンター、各福祉会館

問高齢政策課業務係・内線1475

ホームゲームを
応援しよう

市内で開催される公式戦日程は以下のとおりです。くわしくは、「立川アスレティックFC」のホームページをご覧ください。

●立川アスレティックFC ▶ペスカドーラ町田戦＝11月1日(土)午後4時試合開始▶しながわシティ戦＝11月15日(土)午後4時試合開始▶ボルクバレット北九州戦＝11月29日(土)午後3時試合開始**場**泉市民体育館

