



健康・福祉

お口の健康講座

歯と口の健康は、健康長寿には欠かせない生活の質を上げるものです。オーラルフレイルを予防して、生活の質を上げてみませんか。介護予防事業などの地域情報も紹介します。**対**65歳以上の市内在住の方**時**12月12日(金)午後1時30分～4時20分**場**市役所1階101会議室**師**歯学博士・中村伸さん**定**75人(申込順)**申**11月10日(月)～28日(金)に、電話、またはファクスで高齢政策課介護予防推進係・内線1471**fax**(522)2481へ

わかちあいの会 (自死遺族の集い)

身近な人を自死(自殺)で亡くした方が、語り合い、支え合う場です。昭島市と共催。市外の方、匿名での参加も可。直接会場へ。**時**12月11日(木)午後2時～3時30分**場**子育て支援・保健センター**固**健康推進課保健事業係**☎**(527)3272

地区健康フェア

健康に関する講演、骨密度測定などの各種測定、栄養相談など。くわしくは、各地域の掲示板ポスター、回覧板、チラシをご覧ください。直接会場へ。なお、会場には駐車場がありません。**持**上履き**固**健康推進課地域支援係**☎**(527)3632
●**栄町健康フェア** **時**11月22日(土)午前10時～正午**場**南砂小
●**曙町健康フェア** **時**11月23日(日・祝)午前10時～午後1時**場**二小
●**柏町地区ふれあい健康フェア** **時**11月30日(日)午前10時～午後0時30分**場**十小
●**砂川地区健康フェア** **時**12月21日(日)午前9時30分～午後1時**場**大山小

シニア

出張！健康相談室

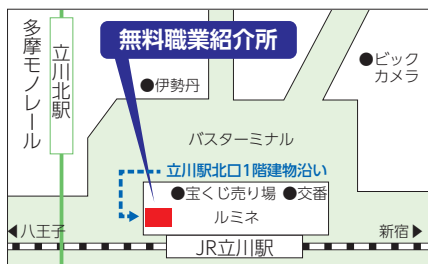
看護師、薬剤師が、高齢者の健康や医療に関する相談を受けます。直接会場へ。**対**65歳以上の市民の方**時**11月27日(木)午前10時～11時**場**一番町東団地集会所(一番町6-3-1)**固**保険年金課高齢者保健事業担当係・内線1408

シルバー人材センター働き方・しごと説明会

会員登録の申し込みも受け付けます。**対**市内在住の原則60歳以上の方**時・場**①11月12日(水)午後1時30分から＝シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)②11月20日(木)午後1時30分から＝市役所2階209会議室③11月20日(木)午後6時30分から＝東京しごとセンター多摩(柴崎町3-9-2)**定**①②12人③8人(いずれも申込順)**申**前日までにシルバー人材センター柴崎本部**☎**(527)2204へ

シニアのための 無料職業紹介所

立川商工会議所無料職業紹介所では、シニアの方を対象に就職相談や職業紹介を行っています。直接同紹介所へ。**対**おおむね55歳以上の方**時**月～金曜日、午前10時～午後4時(祝日、年末年始を除く)**場**立川商工会議所無料職業紹介所(ルミネ立川店1階西側)**固**同紹介所**☎**(522)4611、市産業観光課商工振興係・内線2655



東京都老人クラブ芸能大会で 四番組長寿会が優勝しました



第60回東京都老人クラブ芸能大会が文京シビックホールで9月17日に開催されました。都内各地区の代表37チームが踊りや歌を披露し、立川市の「四番組長寿会」が舞踊部門で優勝しました。演目は、「安来節 どじょうすくい踊り」。

立川市老人クラブ連合会主催の芸能発表会において、9月24日に凱旋公演を行いました。**固**柴崎福祉会館**☎**(523)4012



スポーツ

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」の令和8年1月24日(土)・25日(日)・31日(土)、2月1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。対象の試合、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＝1月9日(金)までに、応募フォーム(2次元コード)で**固**(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



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。

正月飾りを作ろう

市内でとれた「わら」を使います。**固**生涯学習市民リーダー・大根田和美さん**費**500円(材料代)
●**幸学習館** **時**12月12日(金)午前10時～正午**場**幸学習館**定**10人(申込順)**持**汚れてもよい服装、はさみ**申**11月11日(火)から幸学習館**☎**(534)3076へ
●**錦学習館** **時**12月19日(金)午前10時～正午**場**錦学習館**定**15人(申込順)**持**汚れてもよい服装、はさみ、上履き**申**11月11日(火)から錦学習館**☎**(527)6743へ



立川の野菜を食卓に 多摩なべ 食べて「地産地消」を考えよう

市内や多摩地域産の食材で、すいとん団子入り豚汁を作ります。**時**12月4日(木)午前10時～午後0時30分**場**女性総合センター5階料理実習室**固**食とくらしと環境を考える会の皆さん**費**600円(材料代)**定**24人(申込順)**保**5人程度(1歳～学齢前)**持**エプロン、三角巾、タオル、布巾(2枚)、飲み物**申**11月10日(月)から、くらし相談課消費生活センター一係**☎**(528)6801へ



クラシックレクチャーコンサート 2025年がメモリアル・イヤーの 作曲家たち★

生誕150周年のラヴェルの作品を中心に、数々の名曲と解説を聴きます。**時**12月21日(日)午後2時～4時**場**女性総合センター1階ホール**固**国立音楽大学准教授・塚田花恵さんほか**定**100人(申込順)**申**11月10日(月)から**電子申請**で**固**生涯学習推進センター**☎**(528)6872

極地の生き物の暮らしと 環境変動の影響

オンラインでも開催。**時**12月13日(土)午後2時～3時30分**場**柴崎学習館**固**国立極地研究所・高橋晃周さん**定**▷会場＝20人▷オンライン＝15人(申込順)**申**11月11日(火)午前10時から**電子申請**が電話で柴崎図書館**☎**(525)6177へ

はじめての水彩画 花を素敵に描いてみましょう

100円ショップの水彩画セットで気軽に水彩画を楽しめます。**時**12月19日(金)午前10時～正午**場**女性総合センター5階作業室**固**東京情報デザイン専門職大学非常勤講師・しんぼけいこさん**費**600円(材料代)**定**18人(申込順)**保**5人程度(1歳～学齢前)**持**雑巾**申**11月10日(月)から、くらし相談課消費生活センター一係**☎**(528)6801へ

都市鉱山からつくる！ リサイクル純銀チャームづくり

さまざまな製品から回収された銀を使って世界で一つだけの素敵なチャームを作ります。**対**小学生以上の方(小・中学生と保護者の組を優先)**時**12月13日(土)午前10時～正午**場**柴崎学習館**費**500円(材料代)**定**10組20人程度(申込順)**申**11月10日(月)から**電子申請**が電話で環境政策課環境推進係・内線2244へ

東京女子体育大学公開講座

申込方法等、くわしくは「東京女子体育大学」のホームページをご覧ください。**固**東京女子体育大学地域交流センター**☎**(572)4324、市生涯学習推進センター**☎**(528)6872
●**中学・高校生講座「ソフトボール」**同大学ソフトボール部のプレーを見ながら、基本技術を向上させましょう**対**女子中高生**時**12月20日(土)午後1時～3時**場**東京女子体育大学(国立市)**固**同大学准教授・佐藤理恵さん**費**200円(参加費)**定**50人(抽選)

