



子ども・子育て

ファミリー陶芸教室 ご飯茶わんを作ろう！

親子で陶芸を体験し、ご飯茶わんと小皿を作ります。最終回は作った器の鑑賞会をします。

対 小学4年生以上の子どもと保護者 時 1月31日、2月7日・21日、3月7日の土曜日、午後1時30分～4時30分（全4回）。最終日は午後3時まで
場 柴崎学習館 師 陶器作家・飯浜紗希さん、美術館スタッフ・柳澤彰子さん 費 1人2,000円（材料代）定 10組 20人（抽選。初めて参加する方を優先）持 汚れてもよい服装、室内履き、鉛筆、はさみ、定規 申 12月25日（木）～1月5日（月）午後5時に電子申請で 柴崎学習館 (524) 2773

0歳児の赤ちゃんサロン 「赤ちゃんと一緒に！ わらべうたと絵本を楽しもう」

対 0歳児と保護者 時 1月23日（金）午前10時30分～11時30分 場 中央図書館4階 師 元図書館司書・笠原由紀子さん 定 12組（申込順）。市内在住・在勤の方、初めて参加する方を優先）
申 12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みフォームで 柴崎学習館 児童青少年サービス係 (528) 6800

東京文化会館ミュージック・ ワークショップ in立川2026

ポルトガルの音楽施設と 東京文化会館による、音楽の楽しさを体験しながら協調性や創造性を育む最先端の参加型教育プログラム。生後6か月の子どもから大人まで楽しめるワークショップとコンサートです。各プログラムの対象や時間等、くわしくは「立川市地域文化振興財団」のホームページ（2次元コード）をご覧ください。

時 1月31日（土）、2月1日（日）、午前10時30分～午後3時45分 場 たましんRISURUホール地下1階展示室・3階小ホール 費 ▶ワークショップ=300円 ▶コンサート=550円 申 ▶ワークショップ=1月12日（月・祝）までに 同財団ホームページの応募フォームで ▶コンサート=直接または電話で、たましんRISURUホール (526) 1311へ 同財団 (526) 1312

講演会「おしゃべり会って どんなところ？」

子どもの発達に不安や悩みを抱えている保護者のおしゃべりの場「たんぽぽおしゃべり会」の特別講演会です。おしゃべり会について紹介するほか、東京都ペアレントメンターが子育て体験談などを話します。

時 1月31日（土）午前10時～正午 場 子ども未来センター 定 50人程度（申込順）保 若干名（1歳～学齢前）
申 12月25日（木）から電子申請で 横浜児童発達支援センター (529) 8586

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1歳6か月までの子どもと保護者 時 1月21日（水）午後2時～3時 場 子ども未来センター 横浜子育て支援事務室 (529) 8664

ママ&ベビーヨガ

対 市内在住の3～9か月の乳児と母親 時 1月28日（水）～午後1時30分～2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 10組（申込順）
申 12月26日（金）午前10時から子育て支援事務室 (529) 8664へ

子育て情報誌「ほほえみ」vol.79

「ほほえみ」は、市内在住の未就学児がいる母親たちが作っている子育て情報誌。今回の特集は「子育て女子の不安・いいらモードリセット法」です。

▶配布場所=子育て支援・保健センター、子ども未来センター、子育てひろば、市役所、幼稚園、保育園、児童館、地域学習館、図書館ほか
横浜子育て支援事務室 (529) 8664

健康・福祉

健康セミナー「おなかの菌学」

おなかの健康について一緒に学びましょう。

対 市内在住・在勤・在学の方 時 1月16日（金）午後2時～3時 場 若葉会館 師 おなかマスター・池田博さん 定 20人（申込順）
申 12月25日（木）から 北部東わかば地域包括支援センター (538) 1221へ

「私のひととき」～日常から 離れて、ほっとできる時間

認知症の家族を介護している方が、コーヒーの香りがする店内で、日常から離れてほっとできる場所です。お好みのドリンクをオーダーして、飲み物を飲みながらおしゃべりします。

対 認知症の家族を介護している方 時 1月19日（月）午前10時～11時30分 場 スターバックスコーヒー立川若葉店（若葉町1-11-7）定 5人（申込順）費 380円から（ワンドリンクオーダー制）
申 電話かEメールで立川市社会福祉協議会第4地区地域福祉コーディネーター (537) 7147
sakaewakaba@room.ocn.ne.jpへ

健康のたねうえ講座 (栄養・歯科編)

講義と実習を通じて、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。たちかわ健康ポイント対象事業。

対 20～64歳の市民の方 時 2月2日・9日の月曜日、午前10時～正午（全2回）場 子育て支援・保健センター 師 管理栄養士・植松智子さん、歯科衛生士・前田小由利さん 定 20人（申込順）保 若干名（4か月～学齢前）
申 12月25日（木）から電子申請か電話で健康推進課保健事業係 (527) 3272へ



♂♀ シニア

将棋観戦講座

プロ棋士のその一手、どこがどうすごいのか。将棋観戦が面白くなるポイントを学びます。

対 60歳以上の方 時 1月24日（土）午後2時～4時 場 上砂会館 師 生涯学習市民リーダー・梅田茂之さん 定 10人（申込順）
申 12月25日（木）午前10時から電子申請か電話で上砂図書館 (535) 1531へ



トルト（歩行解析）体験会

スマホで撮影した後ろ姿から歩行点数と転倒リスク評価を解析します。転倒しない歩き方、おすすめのトレーニングの紹介も。

対 65歳以上の市民の方 時 1月8日（木）午後2時～4時 場 至誠コムホーム（柴崎町3-18-18） 師 福祉用具専門相談員・藤村昌雄さん 定 15人（申込順）
申 12月25日（木）午前9時から、にしき福祉相談センター (527) 0321へ

にしきなカフェ（介護サロン）

転倒を予防する体操を行います。
対 65歳以上の市内在住の方と家族 時 1月10日（土）午前10時30分～正午 場 西砂第三学童保育所2階 師 トレーナー・鈴木健太郎さん 定 20人（申込順）
持 飲み物 申 にしき福祉相談センター (531) 5550へ

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、12月28日（日）～1月4日（日）=午前9時～午後8時45分（受付時間）
＊混雑時は午後8時まで。来所する時間が午後8時を過ぎる場合は電話でお問い合わせください。

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、12月28日（日）～1月4日（日）=午前9時～午後4時45分（受付時間）

立川市・立川病院 こども救急室

（523）2677
立川病院内
▶月・水・金曜日（祝日、12月29日（月）～1月2日（金）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・PUSH回線からは
#7119も利用できます。