

## 新春・初笑いヨガ @大空カフェ

笑いとは最高の健康法。ヨガと笑いで内側から輝きましょう。

**対** おおむね65歳以上の市民の方 **時** 1月21日(水)午後2時～3時 **場** レインデ敬愛(上砂町2-4-12) **師** 笑いヨガインストラクター・高村靖子さん **定** 18人(申込順) **特** 飲み物 **申** 12月25日(木)午前9時から、かみすな福祉相談センター ☎(537)7799へ

## 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** ①1月14日(水)＝シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7) ②1月20日(火)＝女性総合センター5階第1学習室 ③1月22日(木)＝東京しごとセンター多摩(柴崎町3-9-2)、いずれも午後1時30分から **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

## 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、「立川ダイス」のホームページをご覧ください。

●立川ダイス ▶アースフレンズ東京Z戦＝▷1月24日(土)午後3時試合開始▷1月25日(日)午後2時試合開始▶金沢武団戦＝▷1月31日(土)午後3時試合開始▷2月1日(日)午後2時試合開始 **場** アリーナ立川立飛



## 楽しく脳トレ！ 囲碁入門

囲碁の経験がない方にも、ルールの説明から対局まで丁寧に指導します。楽しみながら脳を活性化し、交友の輪を広げましょう。

**対** 60歳以上の市民の方 **時** 2月4日・18日・25日、3月4日の水曜日、午前10時～正午(全4回) **場** 幸福社会館 **師** 囲碁講師・長渡光生さん **定** 10人(申込順) **申** 12月25日(木)から幸福社会館 ☎(535)2197へ

## シニアのための 就活応援セミナー

シニア世代の労働状況や働き方をグループワーク形式で学びます。

**対** おおむね55歳以上の方 **時** 1月22日(木)午後1時30分～3時30分 **場** 立川商工会議所(曙町2-38-5) **師** キャリアコンサルタント・神谷恭子さん **定** 30人(申込順) **申** 立川商工会議所無料職業紹介所 ☎(522)4611へ **場** 市産業観光課商工振興係・内線2643

## 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** 1月13日(火)午後2時～3時 **場** 幸町団地25号棟集会所(幸町4-52-1) **場** 保険年金課高齢者保健事業担当係・内線1408

## スポーツ

### 小学生クラブ交流大会

●サッカー 申込方法等、くわしくは「立川市サッカー協会」のホームペ

ージをご覧ください **対** 小学3～6年生で編成された市内のチーム **時** 1月10日～3月21日の土・日曜日、祝日 **場** 市内グラウンドほか

●ミニバスケットボール 申込方法等、くわしくは「立川市バスケットボール協会」のホームページをご覧ください **対** 小学生で編成された市内のチーム **時** 2月1日～22日の土・日曜日、祝日 **場** 市内小・中学校体育館 **場** 立川市スポーツ協会 ☎(534)1483

## 第44回なわとび チャンピオン大会

①1回旋とびの部＝未就学児、小学生(学年別)、中学生、一般クラス(高校生以上) ②2回旋(2重)とびの部＝小学生(学年別)、中学生、一般クラス(高校生以上) ③団体の部(回し手を含め1チーム10人、年齢制限なし)。

**対** 市内在住・在勤・在学の方 **時** 2月1日(日)午前9時～午後4時ごろ **場** 泉市民体育館 **申** 1月21日(水)までに **電子申請**で **場** スポーツ振興課 ☎(529)8515

## 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。

### 日本の環境問題を考える★

「食糧」「ごみ問題」等について、市内在住の講師からお話を聞きます。

**時** 1月30日、2月13日・27日、3月13日の金曜日、午後2時～4時(全4回) **場** 女性総合センター5階第2学習室 **師** 東京農工大学名誉教授・瀬戸昌之さん **定** 25人(申込順) **申** 12月25日(木)から **電子申請**で **場** 生涯学習推進センター ☎(528)6872

## 極地研サイエンスカフェ 「昭和基地の仕事と生活」★



画像提供：国立極地研究所

国立極地研究所との協働講座。南極での作業や観測隊員の生活の様子を、南極で見られる自然現象や動物なども織り交ぜて紹介します。

**時** 2月4日(水)午後3時～4時30分 **場** 錦学習館 **師** 国立極地研究所南極観測センター企画調整チームリーダー・中田純一さん **定** 40人(申込順) **申** 12月25日(木)から **電子申請**で **場** 錦学習館 ☎(527)6743

## デール・カーネギーに学ぶ 「人を動かす」話し方Ⅲ 〈総集編〉★

話し方に関する実践的なアドバイスが満載です。

**時** 1月31日(土)午後2時～4時 **場** 女性総合センター5階第3学習室 **師** NPO法人話し方普及協会研究所長・橋本均さん **定** 50人(申込順) **申** 12月25日(木)から **電子申請**で **場** 生涯学習推進センター ☎(528)6872

## 介護される前に知っておきたい、お金と制度の話

家族信託、在宅介護・施設介護の費用について学びます。

**対** 市内在住・在勤の方 **時** 1月16日(金)午後2時～3時30分 **場** 子ども未来センター **師** ライフプランナー・檜枝賢護さん、馬渡和哉さん、織笠琢磨さん **定** 30人(申込順) **申** 南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ

## たちかわ競輪ニュース

### 開設74周年記念競輪鳳凰賞典レース(GⅢ)

## 新年のスタートを飾るビッグレース！

開催日 **1月4日(日)～7日(水)**



国内のトップ選手が集まり白熱したレースを繰り広げるほか、イベントなども行います。くわしくは「たちかわ競輪」のホームページをご覧ください。  
**場** 立川競輪場  
☎(524)1121

### 場内イベント&ファンサービス

**全日** ●先着入場配布サービス(なくなり次第終了) たちかわ競輪オリジナルサコッシュ 各日400個  
●74周年記念オリジナルグッズが当たる 未確定車券抽選会 記念ジャケット等が当たります

**4日** ●バルーンリリース(開会式)  
●仮面ライダーガウのステージ  
●くまだまさしお笑いライブ



**7日** ●新ステージ棟完成祝い 餅まき  
●鬼越トマホークお笑いライブ  
●森且行スペシャルトークショー



12月・1月その他のたちかわ競輪開催  
・12月28日～30日＝FⅡ・ガールズ  
・1月19日～21日＝FⅠ・ガールズ



開催案内・レース結果 ☎050(3355)4703

◀場外発売を含む詳細は「たちかわ競輪」のホームページをチェック

競輪の売り上げの一部は、ものづくり・スポーツ・社会福祉の増進など、社会に役立つさまざまな活動の支援に役立てられています

