

IKEA立川 サステナブル体験ツアー

IKEA立川が行っているサステナブルな暮らしへの取り組みについて学びます。立川市に隣接する自治体との広域連携事業。

対市内在住・在学の小学3～6年生と保護者**時**2月7日(土)午前10時30分～正午ごろ**場**IKEA立川(緑町6)**定**28組56人(抽選)**持**筆記用具**申****電****子申請**か電話で環境政策課環境推進係・内線2244へ

健康・福祉

大人の口・食育講座 「ウェル^か噛む#噛み活 はじめませんか?」

噛むことが健康にとってwell(ウェル=良い)であることを、講義と調理実習から学びます。たちかわ健康ポイント対象事業。

対18～64歳で医師から食事を制限されていない市民の方**時**2月4日・18日の水曜日、午前10時～正午(全2回)**場**子育て支援・保健センター**師**女子栄養大学准教授・府川則子さん**費**430円(材料代)**定**16人(申込順)**申**1月13日(火)から**電****子申請**か電話で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

女性のための健康教室 「あらためて知りたい 私のホルモン」

女性ホルモンの働きや年代に応じた心と体の変化、生涯を通じて元気に過ごすコツを学びます。乳がんのセルフチェック体験も。たちかわ健康ポイント対象事業。

対18歳以上の女性市民の方**時**2月14日(土)午前9時30分～11時30分**場**女性総合センター5階第3学習

室**師**医師・丸橋和子さん**定**30人(申込順)**申**1月13日(火)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

ふれあい作品展

書道、絵画、写真、文芸、造形など。直接会場へ。出展者の募集は終了しています。

時2月2日(月)～6日(金)、午前9時～午後4時(最終日は正午まで)**場**柴崎福祉会館**場**立川市老人クラブ連合会(柴崎福祉会館内)☎(521)3733

シニアのための スマホの安全な使い方

事例を見ながら、スマートフォンを安心して楽しむための使い方を学びます。

対60歳以上の市民の方**時**2月3日・10日・17日の火曜日、午前9時30分～11時30分(全3回)**場**柴崎福祉会館**師**NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹の皆さん**定**15人(申込順)**申**1月13日(火)から柴崎福祉会館☎(523)4012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**▷1月27日(火)＝女性総合センター5階第1学習室▷1月30日(金)＝市役所2階209会議室▷2月4日(水)＝シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)、いずれも午後1時30分から**定**各12人(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

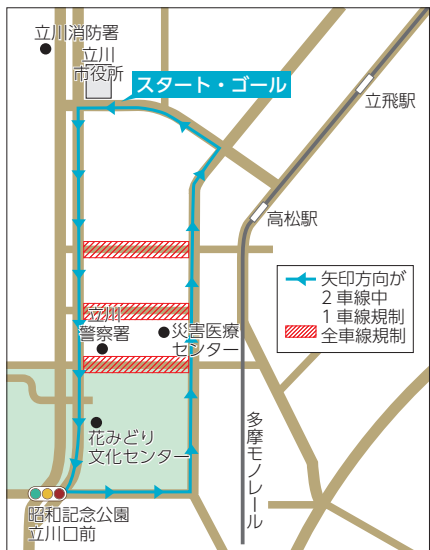
たかまつ映画会

明治37年福井県の村でメガネ作り工場をゼロから立ち上げた兄弟と支え続けた妻の感動の物語「おしよりん」を上映します。

対60歳以上の市民の方**時**2月3日(火)午後1時30分～3時30分**場**高松学習館**定**60人(申込順)**申**1月10日(土)から**電****子申請**か電話で高松学習館☎(527)0014へ

スポーツ

市民体育大会駅伝競走等に伴う車線規制



1月18日(日)に開催される市民体育大会駅伝競走と駅伝競走&小学生ロードレース大会に伴い、午前8時30分ごろから正午ごろまで車線規制が行われます(上図)。

問立川市陸上競技協会・横田さん☎090(5578)3651、市スポーツ振興課・内線4412

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3月21日(土)・22日(日)に開催されるホームゲーム2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＝2月27日(金)までに応募フォーム(2次元コード)で**問**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。

寒さに負けない身体作り、 冬の健康体操★

個々の体に合ったストレッチの大切さを知り、血流を良くするストレッチを基礎から学びます。

時2月14日・28日の土曜日、午前10時～正午(全2回)**場**女性総合センター1階健康サロン**師**理学療法士・石渡美恵さん**定**15人(申込順)**持**動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(バスタオル)**申**1月13日(火)から**電****子申請**で**問**生涯学習推進センター☎(528)6872

パソコン講座「Excel入門」★

表計算、グラフ作成等の基礎を学びます。

対文字入力ができる方**時**2月17日(火)・18日(水)・19日(木)、午前10時～正午(全3回)**場**西砂学習館**師**生涯学習市民リーダーの皆さん**費**2,000円(受講料、資料代)**定**10人(申込順)**持**パソコン(Office2016以降)**申**1月13日(火)から**電****子申請**で**問**西砂学習館☎(531)0431

謎に包まれた邪馬台国の女王 卑弥呼の実像に迫る!! “巫女”のヴェールをはがして

神秘的な巫女で弟が政治を行っていたという卑弥呼像は本当なのか。『魏志倭人伝』『風土記』『古事記』『日本書紀』などから近代の東洋史学者たちの「卑弥呼考」までを読み直したことで見えてきた王としての卑弥呼の実像について話を聞きます。企画・運営はジャランジャラン。

時2月21日(土)午後1時～3時**場**女性総合センター5階第3学習室**師**帝京大学名誉教授・義江明子さん**定**50人(申込順)**保**5人程度(1歳～学齢前)**申**1月13日(火)午前9時から**電****子申請**か電話で男女平等推進課☎(528)6801へ

わかりやすい年金の話

年金の仕組みや老後への備えについて学びます。

時2月19日(木)午後2時～4時**場**錦学習館**師**ライフプランナー・檜枝賢護さん**定**▷会場＝20人▷オンライン＝10人(いずれも申込順)**申**1月10日(土)から▷会場参加＝**電****子申請**か電話で錦学習館☎(527)6743へ▷オンライン参加＝**電****子申請**で

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

- 1月15日(木)午後1時20分～2時50分＝医師・保健・栄養相談
 - 2月3日(火)午前9時20分～10時50分＝運動・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。

- 1月28日(水)午前9時30分～11時10分＝子育て支援・保健センター
- 2月4日(水)午前9時30分～10時45分＝西砂学習館(直接会場へ)
- 2月25日(水)午前9時30分～11時10分＝子育て支援・保健センター
- 3月4日(水)午前9時30分～10時45分＝上砂会館(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**問**子ども家庭センター子ども健診係☎(527)3273

