

Tachikawa たちかわライフプラス Life+

市議会

令和7年第1回臨時会が閉会 この議会に市が提出した議案1件「令和7年度立川市一般会計補正予算(第10号)」は原案どおり可決されました。 開議会事務局・内線3322

子ども・子育て

財団どこでもステージ 人形劇団ブーク 「きんぎよがにげた」



五味太郎さんの人気絵本が人形劇に。目で指で追いかけて、思わずアッと声が出る、0、1、2歳のためのはじめてのおしばいです。
対 乳幼児と保護者 時 2月28日(土)午前11時30分~正午(午前11時10分開場)場 女性総合センター5階第3学習室 定 25組70人(抽選)申 2月10日(火)までに申込フォーム(2次元コード)で開立川市地域文化振興財団 (526)1312

ねんどでつくろう！ スイーツ工作会

ねんどを使って、本に出てくるスイーツを作ります。
対 小学生 時 2月15日(日)午後2時~3時30分 場 柴崎図書館 定 8人(申込順)申 1月25日(日)午前10時から柴崎図書館 (525)6177へ

児童館のイベント

にしづなファミリーデイ 「せつぶんスペシャル」

「ひらちゃんまん」でおなじみ、チョコレートドーナツ・山本ひらくさんによる楽しいおはなし会と豆まき。
対 小学生以下の子ども(未就学児は保護者同伴) 時 2月1日(日)午後2時~3時 場 西砂児童館 定 20人(申込順)申 1月24日(土)から西砂児童館 (531)0433へ

このほかの児童館のイベントはこちら



わ！わ！わ！たちかわ ～子どもの居場所を考えよう

立川で活動している子育て団体をゲストに迎え、子どもの居場所について考え、交流します。子育て・いれかわりたちかわり実行委員会と共に。

対 子ども・子育て団体や子育て中、またはこれから子育てをする方 時 2月11日(水・祝)午後1時~3時 場 子育て支援・保健センター 申 申込フォーム(2次元コード)で開立川市子ども家庭センター (528)6871

ママ&ベビーヨガ

出産後のママの心身を整えながら赤ちゃんとふれあいます。

対 市内在住の3~9か月の乳児と母親 時 2月25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 各10組(申込順)申 1月29日(木)午前10時から子育て支援事務室 (529)8664へ

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 2月18日(水)午後2時~3時 場 子ども未来センター 開立川市子育て支援事務室 (529)8664

キラキラ☆歯育て～1歳からはじめる親子歯みがき教室

むし歯予防のためのポイントや、食事やおやつの注意点について学び、仕上げみがきの実習をします。

対・時 令和6年12月~令和7年2月生まれの幼児と保護者=2月17日(火)午後1時30分~2時30分 場 都営錦町六丁目アパート集会所(錦町6-6-2) 定 15人(先着順) 師 筆記用具 開立川市子ども家庭センター子ども健診係 (527)3273



工作会「クリアファイルで探し絵を作ろう」

ぬり絵の紙を透明なファイルではさみ、油性ペンで色を付ける工作をします。

対 4歳以上の子ども(未就学児は保護者同伴) 時 2月21日(土)午後2時~3時 場 錦学習館 定 15人(申込順) 申 1月25日(日)午前10時から錦図書館 (525)7231へ

健康・福祉

ヨガ de 実感 ちょうどいい こころとからだの整え方

女性のメンタルヘルスについて学び、ヨガを体験します。たちかわ健康ポイント対象事業。

対 18~64歳の女性市民の方 時 3月10日(火)午前10時~11時30分 場 子育て支援・保健センター 師 ヨガインストラクター・徳本しほさん 定 20人(申込順) 師 若干名(4か月~学齢前) 申 1月26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

お腹スッキリ！体操

ポッコリお腹解消に効果がある、インナーマッスルの衰えを改善する体操をします。企画・運営は健康ささえ隊。
時 3月2日(月)午前10時~11時30分 場 子育て支援・保健センター 師 フィットネストレーナー・由井義浩さん 定 10人(申込順) 師 運動しやすい服装、タオル、飲み物 申 1月28日(水)から電子申請か電話で健康推進課地域支援係 (527)3632へ

出張！暮らしの保健室

認知症のお薬や受診のタイミングに関するミニ講座と相談会。訪問看護師や薬剤師が健康や医療に関する相談を受けます。直接会場へ。

対 市内在住・在勤・在学の方 時 2月13日(金)午後1時30分~2時30分 場 都営錦町六丁目アパート集会所(錦町6-6-2) 定 15人(先着順) 師 筆記用具 開立川市子ども家庭センター子ども健診係 (527)3273

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、気持ちを語り合い、支え合う場です。昭島市と共に。市外の方、匿名での参加も可。直接会場へ。

時 2月26日(木)午後2時~3時30分 場 子育て支援・保健センター 開健康推進課保健事業係 (527)3272

♂○○ シニア

転ばないコツは体の使い方にあり！いきいき歩行教室

対 65歳以上の市民の方 時 2月20日(金)午後2時~3時30分 場 たましんRISURUホール5階第6・7会議室 師 柔道整復師・児玉幸弘さん 定 20人(申込順) 師 動きやすい服装、飲み物 申 南部東はごろも地域包括支援センター (523)5612へ

冬の冷え対策と個別相談会

冬の冷えを解消する体操の紹介と、専門職による個別相談会を行います。「膝が痛くて歩けないので負担を減らす方法を教えてほしい」など、個人の状態に応じた相談ができます。
対 65歳以上の市民の方 時 2月12日(木)午後2時~4時 場 至誠コミホーム(柴崎町3-18-18) 師 理学療法士・惣卜清光さん、福祉用具専門相談員・能美雄太さん 定 15人(申込順) 申 1月26日(月)午前9時から、にしき福祉相談センター (527)0321へ

手ぶらでOK！さわって覚える スマホの基本とLINE体験

対 65歳以上の市民の方 時 2月18日(水)午後2時~4時 場 錦学習館 定 20人(申込順) 師 筆記用具 申 1月26日(月)午前9時から、にしき福祉相談センター (527)0321へ

シルバー人材センター 植木剪定体験講習会

庭いじりの趣味を生かして仕事にしましょう。植木剪定作業の基礎知識を学び、作業体験をします。
対 市内在住の原則60歳以上の方で、シルバー人材センターで植木剪定に就業希望の方 時 3月27日(金)・28日(土)午前9時~午後3時30分(全2回) 場 羽衣ワークセンター(羽衣町1-12-18)、六小 定 20人(申込順) 申 シルバー人材センター錦支部 (528)8041へ

にしづなカフェ(介護サロン)

音楽で奏でる愛のひととき、ピアノ、チェロ、バスバリトンによるクラシックコンサートをお楽しみください。

対 65歳以上の市内在住の方と家族 時 2月14日(土)午前10時30分~正午 場 西砂第三学童保育所2階 定 20人(申込順) 師 飲み物 申 にしづな福祉相談センター (531)5550へ

