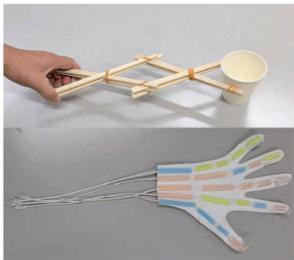


2月26日(木)午前10時から申込フォーム(2次元コード)で市生涯学習推進センター☎(528)6872

出張学習館 児童館でマジックハンド作り



幸学習館職員とマジックハンドを作ります。作ったら、みんなで動かしてみましょ。

対 おおむね4歳～小学生(未就学児は保護者同伴)時 3月14日(土)午後3時～4時 場 幸児童館 定 20人(申込順)申 2月28日(土)から直接、幸児童館へ(児童館で登録をしてから申し込んでください)☎幸児童館☎(537)0358

健康・福祉

さくらウォーキング

日野渡船場跡、普濟寺を巡って根川沿いを歩きます(約4.5km)。企画・運営は健康ささえ隊。



時 3月26日(木)午前10時～正午ごろ(雨天中止)場 柴崎市民体育館前集合・解散 定 10人(申込順)持 歩きやすい服装・靴、帽子、飲み物 申 2月25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

メンタルヘルス・女性の健康パネル展

女性の健康週間、自殺対策強化月間にあわせて、健康に関する展示、本の紹介を行います。直接会場へ。

時 2月25日(水)～3月15日(日)[時間は図書館の開館時間]場 中央図書館 健康推進課保健事業係☎(527)3272

ツボと脳トレで元気になろう!

ツボのポイントを押さえたセルフケアと、体を使った脳トレで元気になりましょ。

対 市内在住・在勤・在学の方 時 3月18日(水)午前10時～11時 場 若葉会館 師 あんまマッサージ指圧師・木村大介さんほか 定 20人(申込順)申 2月25日(水)から北部東わかば地域包括支援センター☎(538)1221へ

シニア

にしすなカフェ(介護サロン)

認知症予防、改善について、家族介護経験のある現役介護士から話を聞きます。簡単タオル体操も。

対 65歳以上の市内在住の方と家族 時 3月14日(土)午前10時30分～正午 場 西砂第三学童保育所2階 師 介護福祉士・井上美和子さん 定 20人(申込順)持 フェイスタオル、飲み物 申 にしすな福祉相談センター☎(531)5550へ

椅子に座って出来るヨガ @大空カフェ

寒さでガチガチになった体をゆっくりにほぐしましょ。

対 おおむね65歳以上の市民の方 時 3月18日(水)午後2時～3時 場 レインデ敬愛(上砂町2-4-12) 師 ヨガイストラクター・さとうゆかりさん 定 15人(申込順)持 タオル、飲み物 申 2月25日(水)から、かみすな福祉相談センター☎(537)7799へ

自分の足でいつまでも歩いて暮らしましょ!

爪の切り方から自分に合った靴選びまで、体を支える大切な足の手入れを学びます。



対 65歳以上の市民の方 時 3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 看護師・鷹取鈴貴さん 定 10人(申込順)持 爪切り、タオル 申 2月26日(木)午前9時から、にしき福祉相談センター☎(527)0321へ

家でも出来る健康体操

いすに座ってできる筋力維持・向上の体操を行います。

対 65歳以上で要介護・要支援認定を受けていない市民の方 時 5月11日、6月8日、9月14日、10月19日、11月9日、12月14日、令和9年1月18日、2月8日、3月8日の月曜日、午後2時～3時30分(全9回) 場 総合福祉センター 師 健康運動実践指導者・藪本隆子さん 定 25人(抽選。当落の結果は4月下旬に郵送予定) 申 3月13日(金)[消印有効]までに往復はがき(1人につき1枚)に「家でも出来る健康体操希望」、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、生年月日、返信用宛先を書いて南部西ふじみ地域包括支援センター〔〒190-0013 富士見町2-36-47〕☎(540)0311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 場 3月3日(火)＝女性総合センター5階第1学習室 3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

スポーツ

市民体育大会の結果

個人はいずれも優勝(敬称略)。

- 卓球・中学生の部(個人) ▶1年男子＝弓井遥真▶1年女子＝山下倅来▶2年男子＝荘司優斗▶2年女子＝清水彩央
 - 卓球(地区対抗の部) ▷優勝＝砂川体育会▷準優勝＝西砂川地区体育会▷第3位＝幸町体育会
 - 空手道 ▶形競技▷幼年＝渡辺大器▷小学1年＝藤野蒼空▷小学2年＝郡望桃▷小学3・4年B＝比留間彩心▷小学3・4年A＝難波歩生▷小学5・6年B＝小田島紘永▷小学5・6年A＝本多美羽▷中学生有級＝原野真緒▷中学生有段＝稲見蒼平▷一般有級＝浦野寛礼▷一般有段＝清水彩花▷シニア＝角掛恵子▶組手競技▷幼年＝渡辺大器▷小学1年男子＝浅野朔久▷小学2年男子＝比留間奏心▷小学2年女子＝高石蘭▷小学3年男子＝森田圭太郎▷小学4年男子＝似内秀羽▷小学3・4年女子＝一条桃愛▷小学5年男子＝鈴木啓太▷小学6年男子＝塚田輝人▷小学5・6年女子＝稲見咲良▷中学生男子＝稲見蒼平▷中学生女子＝西片愛奈▷一般男子＝赤坂風磨▷シニア男子＝長谷川泰之▷一般・シニア女子＝郡史香
 - テニス(地区対抗の部) ▷優勝＝錦町体育会▷準優勝＝幸町体育会▷第3位＝栄町体育会
- ☎立川市スポーツ協会☎(534)1483

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をお知らせします。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 ▶湘南ユナイテッドBC戦＝▷3月21日(土)午後3時試合開始▷3月22日(日)午後2時試合開始 場 アリーナ立川立飛



講座

多摩エリアでの広域連携(立川文化芸術のまちづくり協議会第2回ダイアログ)



多摩地域におけるアート・文化を通じた地域連携をテーマに、ダイアログ(対話型勉強会)を開催します。講師から地域連携の考え方や視点について、参加者の関心や課題に応じた話を聞きます。終了後に懇親会あり(希望者のみ)。

対 多摩地域でアート・文化による地域連携に関心のある企業・団体・個人 時 3月22日(日)午後3時～4時30分 場 me:rise立川カンファレンスルーム(曙町2-8-28) 師 アーツカウンセラー 石綿祐子さん 費 1,000円(参加費) 定 30人(抽選) 申 3月15日(日)までに申込フォーム(2次元コード)で☎地域文化課・内線4501

終活セミナー

家の処分や相続、デジタル遺産など、事例を交えてわかりやすく終活を学びます。

対 市内在住・在勤の方 時 3月19日(木)午後2時～4時 場 幸学習館 師 有料老人ホーム紹介センター相談員・高杉保宏さん 定 25人(申込順) 申 2月25日(水)から北部中さいわい地域包括支援センター☎(538)2339 申 h-saiwai@shisei.or.jpへ

プロハンドボールチーム ジークスター東京 応援DAY



ジークスター東京vs トヨタ紡織九州レッドトルネードSAGA戦に先着で200名様を無料でご招待!くわしくは専用ページ(2次元コード)をご覧ください。

対 市内在住・在勤・在学の方 時 3月28日(土)午後5時試合開始 場 アリーナ立川立飛 申 3月28日(土)午後4時45分までに2次元コードで[ライブポケット・チケット(電子チケット)への無料登録が必要] ☎ジークスター東京 info@zeekstar.tokyo

