

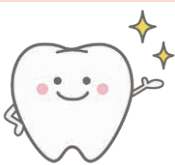
身体障害者福祉ガイド (令和8年4月改訂版)を配布

身体障害者手帳をお持ちの方が受けることができるサービスや利用方法を紹介した「身体障害者福祉ガイド」を一部改訂しました。同ガイドは市ホームページでご覧いただけるほか、障害福祉課(市役所1階1番窓口)で配布しています。

☎障害福祉課・内線1511

ハチマルニイマル キュウマルイチロク 8020・9016達成者を 立川市歯科医師会が 表彰します

今年度80歳以上になる方で歯が20本以上、90歳以上になる方で歯が16本



以上あると判定された市民の方を対象に表彰式を行います(表彰式出席者には表彰状と粗品を贈呈)。判定は無料で、5月8日(金)までに立川市歯科医師会の医療機関で受けられます。医療機関は「立川市歯科医師会」のホームページをご覧ください。

●**表彰式** 時5月30日(土)午後0時30分から 場女性総合センター1階ホール

☎健康推進課成人健診係 ☎(527)3272

学習会「糖尿病と禁煙」

喫煙は糖尿病の発症や悪化に深く関わります。健康づくりの第一歩として学びましょう。

☎市内在住・在勤・在学の方 時4月22日(水)午後2時~3時 場立川新緑クリニック(若葉町3-54-16) 師日本糖尿病学会糖尿病専門医・金原嘉之さん 定20人(申込順) 申4月10日(金)から北部東わかば地域包括支援センター ☎(538)1221へ

胃がん・大腸がん・肺がん検診 (集団検診・前期)

午前中の指定した時間に検診車で実施します。15~39歳の市民は結核検診として胸部レントゲン撮影を同日に実施しています。

☎40歳以上の市民の方 時・場▷6月20日(土)=子育て支援・保健センター▷6月28日(日)=市役所▷7月3日(金)=西砂学習館▷7月4日(土)=市役所 費▷胃がん(X線)=1,200円▷大腸がん=300円▷肺がん=800円▷結核検診=無料 定各35人程度(申込順) 申4月10日(金)から各検診日の7週間前までに、**電子申請**か電話で健康推進課成人健診係 ☎(527)3272へ

HPVワクチン(子宮頸がん 予防ワクチン)定期接種

将来の子宮頸がん予防のために、予防接種を受けましょう。HPVワクチンについて、くわしくは市ホームページ、または「厚生労働省」のホームページをご覧ください。

☎小学6年生~高校1年生相当の年齢の女子。接種回数は1回目接種が15歳未満であれば2回、15歳以上であれば3回。なお、接種年齢にあたる小学6年生になる方には、予診票を送付しました ☎健康推進課予防接種係 ☎(527)3272

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、胸の内を語り合い、わかちあう場です。昭島市と共催。市外の方、匿名での参加も可。直接会場へ。

時5月15日(金)午後6時30分~8時 場アキシマエンス(昭島市つつじが丘3-3-15) ☎健康推進課保健事業係 ☎(527)3272

健康のたねうえ講座 ~えい、えい、よう! チャレンジボクササイズ

からだをつくる大切な栄養について学び、音楽に合わせて身体を動かし、からだの中から整えます。たちかわ健康ポイント対象事業。

☎20~64歳で、医師から運動を制限されていない市民の方 時5月14日・21日の木曜日、午前9時45分~11時45分(全2回) 場子育て支援・保健センター 師管理栄養士・小針明佳音さん、運動指導者・平井民子さん 定20人(申込順。初めての方を優先) 保若干名(4か月~学齢前) 申4月10日(金)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

健康体操ストレッチ&ヨガ

ストレッチとヨガで、しなやかなボディをつくって、いきいきした毎日を過ごしましょう。

☎60歳以上の市民の方 時5月26日、6月2日・9日・16日の火曜日、午前10時~正午(全4回) 場一番福祉会館 師フィジカルトレーナー・大谷雅子さん 定15人(申込順) 持動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、五本指ソックス(短い靴下)、飲み物 申4月10日(金)から一番福祉会館 ☎(531)2945へ。「やさしいヨガ教室」と同時申込不可

やさしいヨガ教室

心身をリラックスさせる効果があるといわれているヨガを学んでみませんか。

☎60歳以上の市民の方で、全4回参加できる方 時・場①5月12日・19日・26日、6月2日の火曜日=曙福祉会館②6月5日・12日・19日・26日の金曜日=幸福社会館、いずれも午前10時~正午(それぞれ全4回) 師ヨガインストラクター・内田真珠さん 定15人(申込順) 持動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、五本指ソックス(短い靴下)、飲み物 申①②のうちいずれか1つを選択して、4月10日(金)から①曙福祉会館 ☎(529)8567②幸福社会館 ☎(535)2197へ。「健康体操ストレッチ&ヨガ」と同時申込不可

にしすなカフェ 「まみの歌声広場」

懐かしの歌やリズム体操をして昔を思い出してみませんか。

☎65歳以上の市内在住の方と家族

時4月16日(木)午前10時~正午 場西砂第三学童保育所2階 師音楽療法士・谷口真美さん 定20人(申込順) 持飲み物 申4月13日(月)午前9時から、にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

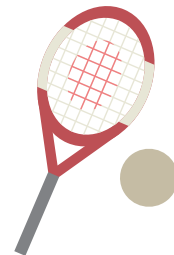
シルバー人材センター 働き方・しごと説明会

会員登録の申し込みも受け付けます。☎市内在住の原則60歳以上の方 時・場①4月22日(水)=東京しごとセンター多摩(柴崎町3-9-2)②4月24日(金)=女性総合センター5階第2学習室③5月13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①8人②③各12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

スポーツ

初心者ソフトテニス教室

直接会場へ。☎市内在住の小・中学生 時5月3日(日・祝)・5日(火・祝)・17日(日)・31日(日)、6月7日(日)、午前9時~11時[全5回。予備日は6月13日(土)] 場泉町庭球場 持ラケット(貸出用あり)、テニスシューズ ☎立川市ソフトテニス連盟・鎌田さん ☎tachikawa.softtennis@gmail.com



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。
♥マークは郷土の理解を深める講座などを行う「立川市民科」です。

市民交流 新緑クッキング 「心もからだも元気になる 旬の食材料理」

がにがら田んぼの無農薬の米と旬の食材で免疫力を高めます。

☎小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 時5月9日(土)午前10時~午後1時 場錦学習館 師料理研究家・須崎三代子さん 費1人800円(材料代。小学生は600円) 定16人(申込順) 保若干名(1歳~学齢前) 持エプロン、三角巾、タオル、マスク 申4月10日(金)から **電子申請**で ☎錦学習館 ☎(527)6743

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

- 4月16日(木)午後1時20分~2時50分=保健・栄養相談
 - 5月12日(火)午前9時20分~10時50分=栄養相談
- ☎
- 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。

- 4月22日(水)午前9時30分~11時10分=子育て支援・保健センター
- 5月13日(水)午前9時30分~10時45分=砂川学習館(直接会場へ)
- 5月27日(水)午前9時30分~11時10分=子育て支援・保健センター
- 6月3日(水)午前9時30分~10時45分=西砂学習館(直接会場へ)

☎子育て支援・保健センターで行う相談は **電子申請**で ☎子ども家庭センター子ども健診係・内線4720

