

シニア

体力アップ体操教室

対 市内在住・在勤で医師から運動を制限されていないおおむね65歳以上の方 時 5月11日・25日、6月8日・22日の月曜日、午前10時～11時30分(全4回) 場 こぶし会館 定 40人(抽選) 申 4月30日(木) [必着] までに、**電子申請**か、はがきに「体力アップ体操教室希望」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤の方は勤務先名を書いてスポーツ振興課 [〒190-0015 泉町786-11 泉市民体育館内] ☎(529)8515へ

おなかすっきり快ウン術

すぐに生活に取り入れられるちょっとした腸活のコツを学びます。
対 65歳以上の市民の方 時 5月15日(金)午後2時～3時30分 場 子ども未来センター 師 緩和ケア認定看護師・内田栄子さん 定 30人(申込順) 持 筆記用具 申 南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ

100トレ&モルック体験 @大空カフェ

木の棒(モルック)を投げて「カコーン!」と響く音と爽快感を体験してみませんか。
対 おおむね65歳以上の市民の方 時 5月20日(水)午後2時～3時30分 場 上砂会館 師 砂川体育協会・川北富士男さん、山本郁子さん 定 20人(申込順) 持 飲み物 申 4月27日(月)午前9時から、かみすな福祉相談センター ☎(537)7799へ

にしすなカフェ(介護サロン) 「みんなでポッチャ」

ボールを投げる・転がすだけの簡単なルールで、どなたでも楽しめます。
対 65歳以上の市内在住の方と家族 時 5月9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) 持 動きやすい服装 申 にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

歯と栄養の健康教室 「いつまでもおいしく食べよう」

10年先も噛む力と食べる力を守るコツを学んで毎日の健康づくりに役立てます。身長・体重を測ります。直接会場へ。
対 65歳以上の市民の方 時 5月13日(水)午後2時～4時 場 西砂学習館 関 保険年金課高齢者保健事業担当係・内線1408

OH! HAPPY! シニアゴスペル

歌謡曲や英語のゴスペル曲を歌いましょう。
対 60歳以上の市民の方 時 5月19日、6月2日・16日、7月7日・21日の火曜日、午前10時～正午(全5回) 場 柴崎福祉会館 師 生涯学習市民リーダー・内田一行さん 定 25人(申込順) 持 筆記用具 申 4月27日(月)から柴崎福祉会館 ☎(523)4012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 5月13日(水)午後2時～4時 場 錦学習館 定 20人(申込順) 持 筆記用具 申 4月27日(月)午前9時から、にしき福祉相談センター ☎(527)0321へ



スポーツ

多摩動物公園ウォーク

立川公園ガニガラ広場から多摩動物公園までの片道コース(認定距離7km)もしくは、往復コース(認定距離14km)です。多摩動物公園の入園料は無料となります。今回は累積距離に応じた表彰状等はお渡ししません。
対 市民の方(小学生以下は保護者同伴。介添の必要な方は介添者同伴) 時 5月17日(日)午前9時30分～午後3時 [午前8時30分から受け付け。雨天時は5月31日(日)に延期] 場 立川公園ガニガラ広場集合(多摩モノレール柴崎体育館駅出入口3から約200m) 定 200人(申込順) 持 昼食、飲み物、敷物、あるけカード(お持ちの方) 申 5月13日(水)までに、チラシ下部の申込書を泉市民体育館へ提出。**電子申請**も可。なお、当日の参加申し込みも受け付けます 関 スポーツ振興課 ☎(529)8515

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、「立川アスレティックFC」のホームページをご覧ください。
●立川アスレティックFC ▶フウガドルすみだ戦=5月31日(日)午後3時30分 試合開始 場 アリーナ立川 飛



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。

和歌の楽しみ みちのくの歌枕を訪ねて★

和歌に詠まれた名所を「歌枕」といいます。「白河の関」など、みちのくの歌枕に思いを馳せ、和歌の楽しさや奥深さを学びます。
時 5月22日(金) 午後2時～4時 場 女性総合センター5階第3学習室 師 国文学研究資料館教授・神作研一さん 定 40人(申込順) 持 筆記用具 申 4月27日(月)から**電子申請**で関生涯学習推進センター ☎(528)6872



ビートルズが 私たちに残したもの★

なぜビートルズは「20世紀最大のスーパースター」と呼ばれるのでしょうか。その魅力と背景を、音楽的な面と、社会・文化的な面をテーマに考察します。
時 5月29日、6月12日・26日の金曜日、午後2時～4時(全3回) 場 女性総合センター5階第3学習室 師 フリーライター・鈴木佳行さん 定 40人(申込順) 申 4月27日(月)から**電子申請**で関生涯学習推進センター ☎(528)6872

ファーレ立川 「ぴかぴかアートプログラム」



アートを身近に感じる作品清掃と、ファーレアート作家によるワークショップを行います。
対 小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 時 5月17日(日)▷清掃=午前9時15分～正午▷ワークショップ=午後1時～4時 [雨天時は5月24日(日)に延期] 場 女性総合センター5階作業室集合 定 25人(申込順) 申 「ぴかぴかアートプログラム参加希望」、参加者全員の住所・氏名・電話番号・延期時の参加の可否をEメールでファーレ倶楽部 ✉fareclub@gmail.comへ 関 市地域文化課・内線4501

ソーマキューブ(木製の立体パズル)で遊ぼう! ★

形が異なる7種類のブロックを使って立体形状を作るパズルです。脳に適度な刺激を与えながら、楽しく取り組みます。
時 5月23日(土)午後2時～4時 場 女性総合センター5階作業室 師 生涯学習市民リーダー・岩間美顕さん 費 500円(材料代) 定 20人(申込順) 申 4月27日(月)から**電子申請**で関生涯学習推進センター ☎(528)6872

市内文化財散歩 「玉川上水を歩く」♡

遊歩道や木立の中を散策します。
対 小学生以上の市民の方(小学生は保護者同伴) 時 5月10日(日)午前8時45分～正午ごろ(小雨実施) 場 西武拝島線西武立川駅南口集合、玉川上水駅解散(約6km) 師 立川市文化財保護審議会副会長・小坂克信さん 定 20人(申込順) 持 歩きやすい服装、雨具、帽子、飲み物、カメラ 申 4月27日(月)から**電子申請**で関歴史民俗資料館 ☎(525)0860

高校野球をもっと楽しもう★

高校野球の魅力や楽しみ方、近年の高校野球事情について、審判員の視点からの話を聞きます。
時 6月5日(金)午後7時～8時30分 場 女性総合センター5階第3学習室 師 東京都高等学校野球連盟審判委員長・桜井昭夫さん 定 40人(申込順) 申 4月27日(月)から**電子申請**で関生涯学習推進センター ☎(528)6872

東京ヴェルディ 「緑の招待状for立川市」



©TOKYO VERDY

J1百年構想リーグ第18節の横浜F・マリノス戦に抽選で最大500組を無料で招待します。くわしくは「東京ヴェルディ」のホームページをご覧ください▶対象=市内在住・在勤・在学の方▶日時=5月24日(日)午後2時試合開始▶会場=味の素スタジアム(調布市西町376-3)▶応募方法=5月13日(水)までに2次元コードから応募してください

