

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6月11日(木)午後2時~3時30分
場子育て支援・保健センター 健康推進課保健事業係 ☎(527)3272

学習会「聴こえ勉強会」

聴こえについての話や補聴器の利用方法などを学びます。

対市内在住・在勤・在学の方 時5月21日(木)午前10時~11時30分
場さかえ会館 認定補聴器技能者・江崎優さん 定20人(申込順) 申5月11日(月)から北部東わかば地域包括支援センター ☎(538)1221へ

詩の実作講座 声になる前/なった後 —書いて、読んで、ひらく詩

作った詩を朗読し、講師から講評をもらいます。

対中学生以上の方 時6月6日(土)午後2時~3時
場多摩川図書館 詩人・田中さとみさん 定8人(申込順) 申5月10日(日)午前10時から「立川市図書館」ホームページの申込フォームか、直接、または電話で多摩川図書館 ☎(525)6905へ

シニア

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①5月22日(金)=市役所2階209会議室②5月26日(火)=西砂学習館③5月27日(水)=東京しごとセンター多摩(柴崎町3-9-2)④5月29日(金)=女性総合センター5階第1学習室、いずれも午後1時30分から 定①④各12人②③各8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

出張!健康相談室

看護師、薬剤師が、高齢者のふだん気になっている身体や医療に関する相談を受けます。野菜摂取レベルの簡易測定も行います。直接会場へ。

対65歳以上の市民の方 時5月19日(火)午後2時~3時30分
場羽衣町一丁目第2アパート集会室(羽衣町1-11-1) 健康保険年金課高齢者保健事業担当係・内線1408

高齢者の居場所づくり 補助金希望団体を募集

市は、65歳以上の方の居場所づくりを応援するために、定期的に運動やレクリエーション、茶話会などを行う団体に運営費の一部を補助します。補助団体は選考によって決定します。通算で3回まで▶対象=次のすべてに該当する団体▷65歳以上の市民が3人以上所属している▷活動の目的が地域の高齢者の居場所づくりである▷1回の活動が1時間以上で週1回以上活動している▷原則として新たな参加者の利用を拒まない▶補助金額=対象経費の2分の1(賃借料、消耗品代、講師謝礼、保険代などで上限月1万円)▶対象とならない費用=光熱水費、飲食費、運営者側の謝礼や交通費、65歳以上の市民が参加していない回の費用、他の補助制度が充てられている費用 申6月1日(月)までに高齢政策課介護予防推進係・内線1471へ

スポーツ

市民スポーツ大会

各種目の参加資格、申込方法、費用、問い合わせ先などは「立川市スポーツ協会」のホームページをご覧ください。

- 開会式 時6月14日(日)午前10時から(午前9時40分集合) 場泉市民体育館
 - 柔道 時7月5日(日)午前9時から 場二中
 - 健康体操 時7月18日(土)午前10時から 場柴崎市民体育館
 - 新体操(ジュニアの部) 時8月22日(土) 場泉市民体育館
- 申立川市スポーツ協会 ☎(534)1483

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。

バランスのよい食事 ~買物から調理まで

魚と豆・大豆製品を使って料理し、試食します。

時6月23日(火)午前10時30分~午後0時30分
場女性総合センター5階料理実習室 師多摩友の会生活講習グループの皆さん 費500円(材料代) 定22人(申込順) 保5人程度(1歳~学齢前) 持エプロン、三角巾、布巾、筆記用具 申5月11日(月)から、くらし相談課消費生活センター係 ☎(528)6801へ

映画上映&お話 「ドーバーばばあ2~つなぐ~」



企画・制作・編集・監督・脚本 中島久枝
映画上映後に、監督・中島久枝さんと、ドーバー海峡横断リレーにチャレンジした「チーム織り姫」の皆さんの話を聞きます。上映時間は157分。
時6月22日(月)午後0時30分~4時20分
場女性総合センター1階ホール 定150人(申込順) 申5月11日(月)から電子申請で 申生涯学習推進センター ☎(528)6872

再就職を目指す女性のための パソコン講座「文書作成の基礎を学ぶ初めてのWord」

文字の書式設定、表や画像の挿入など、Wordで文書を作成する際の基礎を学びます。0歳児同席可。企画・運営はジャランジャラン。

対女性 時6月16日(火)・17日(水)・19日(金)、午前10時~正午(全3回)
場女性総合センター5階第1学習室 師生涯学習市民リーダー・森亜記子さん 費500円(テキスト代) 定10人(申込順) 保5人程度(1歳~学齢前) 持パソコン(Word2016以降) 申5月11日(月)午前9時から電子申請で 申男女平等推進課 ☎(528)6801

日常の傾聴について 温かな聴き手のために

より良いコミュニケーションに欠かせないのが「聞く力」。その基本中の基本のエッセンスをわかりやすく学びます。

時6月4日(木)午後1時30分~3時30分
場錦学習館 師公認心理士・澤村直樹さん 定30人(申込順) 申5月12日(火)から電子申請か電話で錦学習館 ☎(527)6743へ

たちかわ地域サポーター講座

「時間ができたから新しいことを始めてみたい」「自分の経験を誰かの役に立てたい」という方に、どんな活躍の場があるのかを紹介します。
時6月3日(水)午後2時~4時
場総合福祉センター 定30人(申込順) 申5月25日(月)までに申込フォーム(2次元コード)か電話で立川市社会福祉協議会地域づくり係 ☎(540)0200へ

未来の自分がラクになる働き方のヒント~暮らしに合わせたキャリアづくり

人生におけるライフリスクと、これからの働き方を考えるほか、スキマ時間から始める多様な働き方について学びます。企画・運営はえふぴーたちかわ。

時6月27日(土)午後2時~4時10分
場女性総合センター5階第3学習室 師ファイナンシャルプランナー・豊原哲彦さん、山崎竜治さん 定20人(申込順) 保5人程度(1歳~学齢前) 申5月11日(月)午前9時から電子申請か電話で男女平等推進課 ☎(528)6801へ

立川の野菜を食卓に

立川産の旬の夏野菜を使ってトマトソースニョッキを作ります。

時6月19日(金)午前10時~午後0時30分
場女性総合センター5階料理実習室 師食とくらしと環境を考える会の皆さん 費700円(材料代) 定24人(申込順) 保5人程度(1歳~学齢前) 持エプロン、三角巾、布巾、タオル 申5月11日(月)から、くらし相談課消費生活センター係 ☎(528)6801へ

冷凍食品を上手に使うためのコツ

冷凍食品の基本と正しい利用方法を学びます。

時6月8日(月)午後2時~4時
場女性総合センター5階第3学習室 師一般社団法人日本冷凍食品協会広報部長・三浦佳子さん 定30人(申込順) 保5人程度(1歳~学齢前) 持筆記用具 申5月11日(月)から、くらし相談課消費生活センター係 ☎(528)6801へ

まゆレンジャー! 立川と絹のひみつ



立川の養蚕の歴史、養蚕で使われていた道具、蚕の育て方を学びます。希望者は蚕の幼虫(2匹)を持ち帰れます。

対小学3年生以上の方 時5月30日(土)午後2時~4時30分
場歴史民俗資料館 師郷土文化指導者・豊泉喜一さん 定15人(申込順) 申5月12日(火)から電子申請で 申砂川学習館 ☎(535)5959

