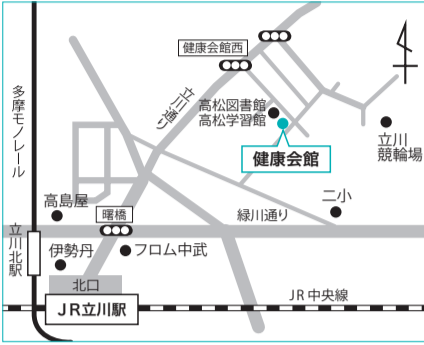


健康

申・問健康推進課(〒190-0011 高松町3-22-9 健康会館内)
☎(527)3272 **Fax**(521)0422
 へ。電子申請はHP <https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>



はじめてのヨガ

初心者対象。企画・運営は、健康ささえ隊の皆さん**対**市民の方**時**6月9日・30日の月曜日、午前10時～11時30分**場**健康会館**師**ヨガインストラクター・伊藤統子さん**定**20人(抽選)**持**運動しやすい服装、飲み物、タオル**申**5月23日(金)(必着)までに往復はがきに「はじめてのヨガ」と、住所、氏名、電話番号を書いて健康推進課へ

パワーリハビリテーション～体力アップはつらつ教室

自宅のできる運動とマシンを用いた筋力トレーニングを理学療法士等の専門職が指導します**対**次のすべてに該当する市民の方▷6月2日現在で40歳～64歳▷初めて参加する▷ラフ&タフ体操教室、地域グループ支援事業に参加していない▷介護保険非該当▷運動器官に疾患があり医師の意見書を提出できる(自費)**時**6月2日(月)～9月1日(月)の月曜・木曜日、午前9時30分～11時30分(全24回)**場**健康会館**定**若干名(申込順)**申**5月12日(月)午前8時30分から電話で健康推進課へ

骨密度測定

必要に応じて保健指導・栄養指導等を行います。測定は年度に1回受けられます**対**18歳以上の市民の方**時**7月

7日(月)・8日(火)、午前9時30分～午後3時30分(返信はがきで市が指定する時間)**場**健康会館**定**各日120人(申込順)**保**なし(お子さん連れでも測定可)**申**6月6日(金)(必着)までに、往復はがきに「骨密度測定希望」と、①測定希望日②住所③氏名④生年月日⑤電話番号を書いて健康推進課へ

らくらくゴックン(離乳食準備教室)

対・時離乳食を始めていない①平成26年1月～2月生まれの乳児の親=6月13日(金)、②平成26年2月～3月生まれの乳児の親=7月11日(金)、いずれも午前10時～11時30分**場**健康会館**定**各16人(抽選)**費**100円(材料代)**申**①は5月23日(金)、②は6月20日(金)(消印有効)までに、往復はがきに講座名、希望日、住所、親子の氏名と生年月日、電話番号を書いて健康推進課へ

ウォーキングとふれあい下水道館

青葉の玉川上水をウォーキングし、ふれあい下水道館(小平市)を見学します。企画・運営は、健康ささえ隊の皆さん**対**市民の方**時・場**5月29日(木)午前9時30分、若葉会館集合(終了は正午ごろ)(雨天の場合は若葉会館内で軽い運動を行います)**定**20人(抽選)**持**運動しやすい服装、飲み物、タオル**申**5月21日(水)(必着)までに、往復はがきに「ウォーキング」と住所、氏名、電話番号を書いて健康推進課へ

日本脳炎予防接種

対積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方(平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方)第1期は20歳未満、第2期は9歳以上20歳未満の間、公費で接種できます。接種を希望する方で、お手元に問診票がない場合は、健康推進課母子保健係までご連絡ください。

特定健診・保健指導のご利用を

国民健康保険に加入している40歳以

上の方を対象に、メタボリックシンドロームの発見に着目した特定健康診査を行っています。対象者には受診券などを発送しました。受診期間は平成27年3月までです。また、健診の結果、メタボリックシンドローム該当などと判定された方に特定保健指導を行っています。専門のスタッフが半年間にわたって生活習慣改善のためのアドバイスをします。なお、市はより効果的で効果的な保健指導を実施するため、公募型プロポーザル方式で事業者を募集しています。くわしくは市ホームページをご覧ください**問**保険

年金課業務係・内線1390

歯と口の健康週間

いずれも直接会場へ▶ポスター展=**時**5月27日(火)～6月1日(日)**場**たましんRISURUホール(立川市市民会館)
 ▶歯の健康診査と相談**時・場**▷5月30日(金)午前10時～午後2時40分=砂川学習館▷5月31日(土)・6月1日(日)、午前10時～午後3時50分=女性総合センター▶講演=**時**5月31日(土)午後2時～4時**場**女性総合センター**師**東京歯科大学・阿部伸一さん**問**健康推進課

休日・夜間診療 保険証を忘れずに	休日急患診療所(内科・小児科) 健康会館1階▷日曜日・祝日=午前9時～午後9時	☎(526)2004
	歯科休日応急診療所 健康会館2階▷日曜日・祝日=午前9時～午後5時	☎(527)1900
	立川市小児救急診療室 共済立川病院内▷月曜・水曜・金曜日=午後7時30分～10時(祝日を除く)	☎(523)2677
	24時間電話案内 医療機関案内「ひまわり」	☎03(5272)0303
	救急相談センター ※携帯電話・プッシュ回線からは☎#7119も利用できます。	☎(521)2323

健康日程表

健康相談(個別予約制・電話で健康推進課へ)

- 健康会館=6月3日(火)午前9時30分～11時 運動指導者・栄養士が相談に応じます。
- 健康会館=6月19日(木)午後1時30分～3時 保健師・看護師・栄養士が相談に応じます。

親子の健康相談(午前9時30分～10時30分・直接会場へ)

- 健康会館=5月28日(水)
 - 西砂学習館=6月4日(水)
 - 健康会館=6月25日(水)
 - こぶし会館=7月2日(水)
- 保健師・助産師・成長相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。

胃がん・大腸がん・肺がん・結核検診《午前中の指定した時間》

- 幸福社会館=7月25日(金)
- 市役所=*7月26日(土)
- 子ども未来センター=7月27日(日)
- 健康会館=7月28日(月)

*印の日は、肺がん・結核検診は行いません。

▶胃がん検診=900円▶大腸がん検診=300円▶肺がん検診=X線のみ800円、X線+喀痰=1,000円(いずれの検診も35歳以上の市民の方)▶結核検診=無料(15歳～34歳の市民の方)**申**電話、または電子申請で健康推進課へ
 ※7月の検診申し込みは6月13日(金)までです。なお定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。

乳児(3～4か月児)・1歳6か月児・2歳児歯科・3歳児健康診査

健診は該当月齢の翌月です。対象者には、個別に通知します。届いていない方は、健康推進課へお問い合わせください。集団健診のため、発熱や体調不良、感染症にかかっている場合はご遠慮ください。次回日程についてはご相談を。

スポーツ

申・問泉市民体育館(〒190-0015 泉町786-11)**☎**(536)6711、柴崎市民体育館(〒190-0023 柴崎町6-15-9)**☎**(523)5770(右図参照)

市民ハイキングラリー

コースは立川公園陸上競技場～残堀川～歴史民俗資料館～昭島市福島第五児童公園～立川公園陸上競技場の約11km**対**2人～3人のグループ**時・場**5月25日(日)午前9時30分、立川公園陸上競技場集合(雨天の場合は6月1日(日)に延期)**費**1人200円(中学生以下は1人100円。保険料ほか)**持**昼食、筆記用具、時計、雨具**申**5月21日(水)までに代表者の住所・氏名・電話番号、

参加人数を書いてファクスで立川市体育協会事務局**☎**・**☎**(534)1483へ

自治大学校庭球場の一般貸し出し

6月～7月分の自治大学校テニスコートの利用申し込みを受け付けます。応募多数の場合は抽選。申し込みには、自治大学校の利用者登録が必要です。新たに登録する場合は、身分確認ができるものを持って泉市民体育館へ▶**対象**=市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ▶**利用日・時間**=6月7日・14日・21日・28日、7月5日・26日の土曜日、午後1時～5時(1単位4時間)▶**利用料金**=1単位1,600円▶**申込方法**=5月17日(土)(必着)までに往復はがきに「自治大学校庭球場申し込み」と希望利用日、

利用時間、自治大学校に登録された利用者番号とチーム名、代表者氏名を書いてスポーツ振興課(泉市民体育館内)へ。1グループ、1か月につき、1単位まで。1単位ごとに1枚の往復はがきに書いてください。

市民体育大会

申込方法、費用などは立川市体育協会のホームページへ。

立川市体育協会

- 合気道 **時**7月5日(土)正午～午後6時**場**練成館**問**立川市合気道会会長・向江さん**☎**(564)8835
- 柔道 少年・少女の部、青年の部**時**7月6日(日)午前8時45分集合**場**二中間立川市柔道連盟・伊藤さん**☎**(524)7861(平日昼間)





講座

★マークは、たちかわ市民交流大学・市民推進委員会が主催する市民企画講座(たちかわ☆きらきらカード対象講座)

講演会～我がまち立川市の財政を共に考える

時6月14日(土)午後2時～4時 場柴崎学習館 師多摩住民自治研究所理事長・大和田一紘さん 定100人(申込順) 申5月13日(火)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

気分爽快!ドンドコ和太鼓

心に響く和太鼓の魅力を伝え、1曲演奏できるまでじっくり講習し



ます。企画・運営は和太鼓「趣」対16歳以上の方(未成年は初心者のみ可) 時6月14日・21日・28日、7月5日・12日の土曜日、午後3時～4時30分(全

5回) 場六中 師同団体代表・奥住秀樹さんほか 定15人(申込順) 持上履き費1,500円(バチ代) 申5月12日(月)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

子どもの根っこをはぐくむ!「行事育」の楽しみ方

行事を家庭の中で育児に取り込めるよう、「行事育」のノウハウと、行事の楽しみ方を学びます。今回は夏編として七夕、お盆、夏祭りなど6月～8月の行事を取り上げます。風鈴の聴き比べや七夕飾りの作成もあります 時6月5日(木)午前10時～正午 場高松学習館 師和文化研究家・三浦康子さん 定30人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 申5月10日(土)から高松学習館 ☎(527)0014へ

子どもの本の幸せ～私の本たちの舞台裏

子どもと絵本の関わりについて聞きます 対ボランティアとして活動している方や関心のある方 時6月5日(木)午前10時～正午 場女性総合センター 師絵本作家・なががわちひろさん 定40人

(申込順) 申5月10日(土)から中央図書館 ☎(528)6800へ

環境月間講座「気軽にできる男のエコ・クッキング」

旬の材料を無駄なく使うなど「エコ」をテーマにした料理を習います。初心者でもOK 対成人男性の方 時6月14日(土)午前9時30分～正午 場高松学習館 師生涯学習市民リーダー・片山真理子さん 費1,000円(材料代) 定10人(申込順) 持エプロン、三角巾、手拭きタオル。サンダル履き不可 申5月10日(土)から高松学習館 ☎(527)0014へ



環境月間講座「段ボールコンポストを作ってみよう!」

初心者向けの講習会です 時6月7日(土)午後2時～3時30分 場柴崎学習館 師たちかわエコパートナーの皆さん 定10人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前。おやつ・飲み物持参) 持15リットル程度の土が入る袋(たい肥の素の持ち帰り用)、軍手 申5月13日(火)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

(テキスト代ほか)

②ワード文書作成講座 対文字入力可能な方 時6月17日(火)・18日(水)、午後1時30分～3時30分(全2回) 費500円程度(テキスト代ほか)

申5月29日(木)(必着)までに、往復はがきに希望講座番号、住所、氏名、年齢、電話番号、保育希望の有無を書いて、柴崎学習館(〒190-0023柴崎町1-1-43) ☎(524)2773へ

たちかわ市民交流大学～講座企画を募集

皆さんのこれまでの学びや活動の成果を講座にしてみませんか▶全体テーマ=「生涯学習からはじまるまちづくり」▶募集対象団体=立川市に活動の拠点を置くサークルやNPO法人などの市民グループ▶応募方法=事業提案書に必要事項を書いて、郵送かファクスで▶実施会場が地域学習館の場合=希望する地域学習館へ▶その他の場合=生涯学習情報コーナー(女性総合センター1階)へ。くわしくは募集案内をご覧ください。募集案内と事業提案書は同コーナーと各地域学習館で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます▶生涯学習推進センター ☎(528)6872

第32回高松学習館文化祭

場いずれも高松学習館 申マークの催し(申込順)は、5月10日(土)から同館 ☎(527)0014へ。そのほかは直接会場へ▶は体験型、▶は見学型です

作品展	同館で活動するサークルの皆さんの作品を展示します。手作りの頒布も	5月23日(金)～25日(日)、午前10時～午後4時30分(25日は午後4時まで)
-----	----------------------------------	---

内容	日時	定員	費用・持ち物
▶三味線	6月1日(日) 午後2時～3時		
▷リズム気功	6月2日(月) 午前10時30分～正午		
▷申トールペイント	6月2日(月)・16日(月) 午前10時～正午	10人	費1,000円(材料代)
▶申韓国語	6月2日(月) 午後3時～5時	4人	
▷▶手話	6月4日(水) 午前10時～正午		
▷申英語	6月4日(水) 午後1時30分～3時30分	10人	
▷中国語	6月4日(水) 午後1時30分～3時30分		
▷申ストレッチ体操	6月5日(木) 午前9時30分～正午	5人	
▷申木目込み人形(福力エル)	6月6日(金) 午前10時～正午	5人	費1,000円(材料代)
▷申俳句初心者教室	6月11日(水) 午前10時～正午	20人	費500円(資料代) 持自作の俳句2句
▶油絵	6月11日(水) 午後6時～8時		
▶手話	6月12日(木) 午後7時～8時30分		
▷気功	6月13日(金) 午後1時30分～4時		
▷申英会話	6月14日(土) 午前9時30分～11時30分	10人	
▷申中国体操	6月14日(土) 午前10時～正午	5人	
▶マンドリン	6月15日(日) 午後1時～5時		
▷ウクレレ	6月15日(日) 午後1時30分～3時		持ウクレレ(持っている方)
▷申健康体操	6月16日(月) 午前10時～正午	5人	
▷▶申裏打ち実習	6月16日(月) 午後1時～4時	12人	費500円(材料代) 持裏打ちしたいもの
▷中国体操気功	6月19日(木) 午後1時30分～3時30分		
▷申青春のポップス	6月28日(土) 午後2時～4時	10人	
▷琉球古典音楽	6月29日(日) 午後1時～5時		持三線(持っている方)

パソコン講座

Windows7を使用、パソコンは貸し出します 場柴崎学習館 師パソコン勉強会の皆さん 定各13人(抽選) 保若干名(1歳～学齢前)

①ゼロから始めるパソコン講座 対初心者 時6月17日(火)～20日(金)、午前10時～正午(全4回) 費500円程度



親子で楽しめる講座も企画できます

第34回西砂学習館まつり

時5月30日(金)～6月1日(日) 場いずれも西砂学習館 直接会場へ

内容	日時
作品展(油絵、水彩画、書道、陶芸、パッチワーク、写真、押し花)	会期中 午前10時～午後4時
園児の作品展	会期中 午前10時～午後4時
近隣施設の紹介	会期中 午前10時～午後4時
移動児童館	5月31日(土)午後1時30分～3時30分
大人のためのおはなし会	5月31日(土)午後2時から
実費頒布(有料)産直野菜、陶芸ほか	6月1日(日)午前10時から
喫茶室(有料)	6月1日(日)午前11時30分～午後4時
発表会	6月1日(日)午後1時～4時30分
リサイクル本の配布	会期中 午前10時～午後5時

体験教室

場いずれも西砂学習館 申マークの教室(申込順)は、5月10日(土)から同館 ☎(531)0431へ。そのほかは直接会場へ

内容(共催)	日時	定員	持ち物など
申セルフ・カウンセリング(せせらぎ会)	5月22日(木)・29日(木) 午前10時～正午	20人	筆記用具
申親子体操(西砂ふれあい体操友の会)	5月30日(金) 午前10時～正午	8組(2歳6か月から)	タオル、飲み物、雑巾2枚、親子ともに動きやすい服装
コーラス(コーラス槐)	5月31日(土) 午前10時～正午		
パソコン(西砂パソコンサークル)	5月31日(土)・6月1日(日) 午前10時～午後4時		※相談可
指圧(指圧健康友の会)	6月1日(日) 午前10時～11時30分		※会員が指圧サービスをします
申演歌舞踊(夢幻会)	6月4日(水)・11日(水)・18日(水) 午後7時～9時	11人	ゆかた、扇(扇は持っている方)