

## 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へ

### 第5回立川市体力年齢測定会



対 20歳～79歳の市内在住・在勤で健康な方 時 9月15日(木)午前9時集合 場 泉市民体育館 申 9月10日(水)(必着)までに泉・柴崎市民体育館にある参加申込用紙に必要事項を書いて両体育館窓口に直接提出、またははがきに催し名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号と在勤の方は勤務先名称・住所を書いて、スポーツ振興課(泉市民体育館内)へ。なお、当日の参加申し込みも受け付けます。

### みんなでストレッチ教室(泉教室&柴崎教室)

リズム体操や筋力アップの運動で、より健康な体づくりを目指します。日程、会場等は下表の通り 対 18歳以上の市内在住・在勤・在学の方 申 8月22日(金)(必着)までに往復はがきに「みんなでストレッチ教室」と希望コース(1人1コースのみ)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名、返信用宛先を書いて各コースの会場へ

みんなでストレッチ教室						
コース	時間帯	期間	回数	参加費	定員	会場・申込先
水曜A	午前	9月10日～12月17日	15回	3,000円	各100人(抽選)	泉市民体育館
水曜B	午後					
水曜C	夜間					
木曜	午後	9月4日～12月11日	14回	2,800円	60人(抽選)	柴崎市民体育館
金曜	午後	9月12日～12月19日(10月17日を除く)			各100人(抽選)	泉市民体育館
土曜	午前	9月13日～12月20日(10月18日を除く)				

午前＝午前10時～正午、午後＝午後1時30分～3時30分、夜間＝午後7時～9時

### アクアエクササイズ泉教室

体に無理な負荷をかけずに行う水中リズム体操です 対 18歳以上の市民の方 時 A教室＝9月9日～12月16日の毎週火曜日 B教室＝9月10日～12月17日の毎週水曜日、いずれも午後2時～2時50分(全15回) 場 泉市民体育館 プール 費 各回400円(施設利用料。60歳以上割引あり) 定 各40人(抽選。初めての方を優先) 申 8月22日(金)(必着)までに往復はがき(1人1枚、1教室)に教室名(AかB)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、返信用宛先、受講が初めての方は「初めて」と書いて、泉市民体育館へ

### 柴崎市民体育館の自由参加型教室～やさしいボクサ

パンチ、ステップ、コンビネーションを取り入れた、全身のシェイプアップ効果が期待できる運動です。直接会場へ 対 16歳以上の方 時 毎週水曜日、午前9時45分～10時45分、開始30分前から受け付けます 場 柴崎市民体育館 費 1回500円 定 25人(先着順) 問 柴崎市民体育館

### 第7回多摩川ウォーキングフェスタ

多摩川の河川敷など、羽村市から大田区までの約50kmの散策路「たまりバー50キロ」を歩き、スポーツの秋を体感してみませんか。気軽に参加できるように、距離の異なる5つのコースを設定。ゴール(大田区ガス橋緑地)にはさまざまなアトラクションやブース、特産品・飲食販売などもあります。主催は都と東京都スポーツ文化事業団、日本ウォーキング協会、後援は国土交通省関東地方整備局京

浜河川事務所、大田区、世田谷区、立川市、府中市、昭島市、調布市、国立市、福生市、狛江市、羽村市、川崎市 時 10月25日(土) ▶ スタート地点 ▶ 48kmコース＝羽村市・羽村取水堰「玉川兄弟像」前 ▶ 31kmコース＝立川市・多摩川緑地 ▶ 17kmコース＝調布市・多摩川児童公園 ▶ 8kmコース＝世田谷区・二子玉川公園 ▶ 4kmコース＝大田区・ガス橋緑地(当日申し込みのみ) 費 大人1,000円、中・高校生と75歳以上の方500円、小学生以下無料(当日申し込みの参加費は500円増)。事前申込時(10月6日(月)まで)の参加費は振り込みのため、振込手数料またはシステム利用料が別途必要です 申 日本ウォーキング協会 ☎03(5256)7855へ

### 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  検索

- クレー射撃 時 9月14日(日)午前9時から 場 山梨県大月国際射撃場 問 立川市クレー射撃協会・猪狩さん ☎(522)3457(三進小銃器製作所内)
- 軟式野球(少年の部) 時 9月15日～11月24日の日曜日と祝日 場 立川公園野球場ほか 問 立川市野球協会・高橋さん ☎080(1041)6346
- 剣道 時 9月23日(木)午前10時から 場 泉市民体育館 問 立川剣道連盟・三浦さん ☎(536)1146
- 弓道 時 10月13日(木)午前9時から 場 練成館 問 立川市弓道会・岡幸平さん ☎(524)2886
- 陸上競技 時 10月26日(日)午前9時から 場 立川公園陸上競技場 問 立川市陸上競技協会・飯塚さん ☎090(6926)4673

## シニア

### 二十三夜サロン

認知症の方を介護するご家族などが自由に意見を交換できるサロンです。今回は「施設職員に聞く認知症ブロの技」。直接会場へ 時 8月29日(金)午

後6時～8時 場 ヴィラ・フェローホームズ3階(富士見町2-36-43) 問 フェローホームズ富士見相談センター ☎(526)1353

### 介護のつどいパート13

現在介護奮闘中の方、これから介護をするかもしれない方、介護を終えた方など、どなたでも気軽にご参加ください 時 9月11日(木)午後1時30分～3時 場 女性総合センター 定 15人(申込順) 申 にしき福祉相談センター ☎(527)0321へ

### 介護予防教室

いずれも 申 8月11日(月)午前9時から 中部たかまつ地域包括支援センター ☎(540)2031へ

● のびのび体操 音楽に合わせて体操します 対 60歳以上の市民の方 時 8月23日(土)午後1時30分から 場 高松学習館 定 25人(申込順) 持 動きやすい服装と靴、飲み物、タオル

● アクティブ体操 体力アップを目指します 対 60歳以上の市民の方 時 9月3日(水)午後2時から 場 高松学習館 定 20人(申込順) 持 動きやすい服装と靴、飲み物、タオル

### 口腔ケア教室「お口の健康は長寿の秘訣」

口の中の健康は、全身の老化に影響します。口の中の病気やお手入れの方法を学びましょ う 対 65歳以上の市民の方とその家族 時 8月29日(金)午前10時～11時30分 場 子ども未来センター 師 歯科衛生士 定 30人(申込順) 申 南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ



### 認知症相談会

家族の介護でお悩みの方、認知症について心配している方、ちょっとしたものの忘れの相談など気軽にご相談ください 時 8月26日(火)午前10時～正午 場 幸福社会館 定 4組(申込順) 申 高齢福祉課在宅支援係・内線1471へ

## 市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。

### まちのお知らせ

- 水泳教室 立川市水泳協会が主催 対 小学3年～6年生の初心者 時 10月から毎週日曜日、午前11時～正午 場 泉市民体育館 プール 入 1,000円 月 2,400円(ほかにスポーツ保険料800円) 定 30人(抽選) 申 8月20日(水)(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、学年、電話番号を書いて、立川市水泳協会(〒190-0002 幸町1-25-23 ヴィレッジ20-202号) ☎(519)4115
- 映画「ペコロスの母に会いに行く」上映会 映画「ペコロスの母に会いに行

く」をみる会が主催。直接会場へ 時 9月7日(日) ①午前10時30分から ②午後1時30分から ③午後4時から ④午後7時から 場 女性総合センター 費 1,000円(上映協力券) 定 190人(先着順) 問 岡野さん ☎(535)2966

- 介護職員初任者研修 NPO法人地域福祉サービス協会が主催。平日週3日(月・水・金)の通学コース。2級ヘルパーと同等の資格が取れます 対 18歳～65歳の健康な都民 時 9月8日(月)～12月5日(金) 場 地域保健企画ビル(錦町1-17-15) 費 65,830円(教材費含む) 定 24人(申込順) 申 徳田さん ☎(526)1899
- 美術作品公募 三多摩美術家連盟が主催する第38回三多摩美術家展(9月26日(金)～10月3日(金))の日本画・洋画・版画・彫塑・工芸の作品を公募します 時 9月20日(土)午前10時～午後6時に

搬入 場 たましんRISURUホール(立川市市民会館)地下展示室 費 6,000円、18歳未満3,000円(出品料) 問 事務局・影山さん ☎(525)8505

- 実践的な小水力発電学習会 小水力発電交流会・三多摩が主催。川の流れに発電装置を置いてLED電球をつける実習会。立川市教育委員会後援。直接会場へ 時 8月23日(土)午前10時～正午 場 根川(柴崎市民体育館前) 費 大人500円、高校生以下300円 定 20人(申込順) 申 箱石さん ☎090(4960)3027
- 第7回納涼寄席 中央大学学生会立川支部が主催。中央大学落語研究会部員による納涼寄席。直接会場へ 時 8月23日(土)午後1時45分開演(午後1時30分開場) 場 女性総合センター 問 布施さん ☎090(8816)7438
- 介護職員初任者研修(通学形式)

NPO法人ケア・センターやわらぎが主催 時 ①9月9日～11月18日(火曜・木曜・土曜)コース) ②10月29日～平成27年1月28日(月曜・水曜・金曜)コース) 場 ▶ 講義＝同法人研修センター(錦町2-6-23) ▶ 実習＝同法人事業所(立川市、国分寺市など) 費 56,995円(受講料、テキスト代) 定 24人(抽選) 申 最寄りの事業所で申込用紙に必要事項を書いて、身分証明等のコピーと一緒に提出してください 問 同法人 ☎(523)3552

### 会員募集

● 立川市シルバー将棋同好会 年4回の将棋大会やリーグ戦とトーナメント戦、将棋講座、親睦旅行など開催。初心者・女性大歓迎 対 60歳以上の方 時 ほぼ毎日、正午～午後4時30分くらい 場 曙